٨

مجدى كامل





٨

سر السعادة

بسم الله الرحمن الرحيم

فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ

صدق الله العظيم



DAR AL AMEEN

طبع ● نشر ● توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة
من شارع الألفي
(مطابع سجل العرب)
ت ٩٣٢٧٠٦
ص.ب : ١٣١٥ العتبة
١١٥١١

الجيزة : ١ شارع سوهاج
من شارع الزقازيق
خلف قاعة سيد
درويش بالهرم
ص.ب : ١٧٠٢ العتبة
١١٥١١.

الطبعة الأولى
١٤١٥هـ - ١٩٩٥م
رقم الإيداع ٢٠٦٧/ ١٩٩٥
I.S.B.N.
977-5424-90-9



إعداد

مجدى كامل





المقدمة

منذ قديم الزمان ، والإنسان يبحث عن السعادة ويقطع عمره كله بحثا عنها ؛ ولكن هل كل إنسان يستطيع بلوغ السعادة ؟!

على الرغم من السعادة – كما يحلو للبعض أن يقول – نسبية أى تختلف باختلاف الذات التى تفكر ، إلا أن هناك قواعد عامة كثيرة توضح ماهية السعادة الحقيقية التى يبلغها المرء دون أن يمس سعادة الآخرين ، أو يحققها على حساب تعاستهم .

والحقيقة .. إن موضوع هذا الكتاب لم يكن بالسهل الهين تناوله ، فهو موضوع شائك يتطلب جهداً وبحثًا مضنيًا حتى يستطيع صاحبه أن يفيه حقه ، وقد حاولنا قدر جهدنا أن نفعل ذلك ، وقد ساعدنا لبلوغ هذا الهدف آخر الدراسات التى توصل إليها العالم فى هذا الصدد .

فقد دلت هذه الدراسات على أن السعادة والتعاسة ليسا وجهين لعملة واحدة ، وإنما هما شعوران منفصلان ، وأن الاعتقاد بأنه كلما زادت التعاسة قلت السعادة والعكس خاطىء لأن الإنسان يمكن أن يجمع الإثنين معًا ، ومن هنا فإن أى

إنسان يستطيع أن يحقق السعادة حتى وإن كانت هناك مشكلات فى حياته تصيبه أحيانا بالتعاسة !

وفى هذا الكتاب نتناول قضية السعادة ، والعوامل المؤثرة فى شعور الإنسان بالسعادة أو الشقاء ، ورغم عدم وجود روشتة مبسطة للحياة السعيدة ، إلا أننا هنا ..

نقدم لك - عزيزى القارئ - بعض السلوكيات والاتجاهات ، التى أجمع العلماء ، والباحثون ، والمفكرون ، على أنها تقرب الناس من الشعور بالسعادة ..

كما نحاول من خلال العرض الشائق فى هذا العمل الشامل أن نؤكد على أن الإصرار على البحث عن السعادة ضرورة لا غنى عنها للوصول إليها .

وفى الكتاب نتعرض أيضا لفضل الرضا والقناعة واستثمار العلاقات الصحية والحميمة والتمسك بالعمل الذى نحبه ، وإظهار قدر معقول من روح التعاون ، وتجديد الطاقة ، وترتيب الأولويات ، والتوازن المعيشى فى تحقيق السعادة .

هذا الكتاب ليس روشتة للسعادة وإنما منهاج يمكن الاستعانة به لمعرفة أى الطرق يمكن أن تؤدى إليها دون التعرض لخداع النفس ، وأوهام السعادة الكاذبة ، التى ما إن يشعر الإنسان أنه بلغها ، حتى يكتشف أنه كان يجرى وراء سراب .

مجدى حسين كامل

س ١ : ما المقصود بسر السعادة ؟

ج : كل منا قد ورث عن أسلافه رأس مال يجهله ، عناصره طاقات جسمية وقدرات عقلية ، تكفل له الصحة والنجاح والسعادة وعليه أن يكتشف ذلك الكنز المخبوء المجهول ومعرفة وجوه استثماره .

فلكى تتم لنا العافية يجب أن نغذى ونوجه آلة الجسم بكل عناية وحكمة .

وكى ننجح ينبغى أن ننمى ملكاتنا الصالحة ، ونهمل موروثاتنا الفاسدة .

أما السعادة فهى ثمرة العافية والنجاح .. فلا صحة بغير خُلق متين وطبع رشيد ، ولا ذكاء بمعنى الكلمة ولا طبع قوى مالم تقم آلة الجسم بوظائفها بغير عائق أو مكدر .

والمعول فى ذلك كله ليس على ذكاء خارق ؛ بل على إرادة حازمة تتولى دفة أمور الإنسان من جسمية وعقلية ، فتوجهها فى مجرى معين لا تحيد عنه .

إذن يجب أن نربى إرادتنا ونقويها قبل كل شىء ؛ لأن شعار ذلك البرنامج هو « من أراد استطاع » ، وهو شعار المتفائلين في كل زمان ومكان ، ذلك الشعار الذى يقوى الثقة بالنفس ، ويجلى للأنظار الجانب البهيج من الحياة .

وهناك الثقافة الإنسانية ذلك النوع من التربية والتعليم الذى يكتسبه كل فرد بمجهوده الخاص وبإرادته وتفكيره ، وهو أهم بكثير من التربية والتعليم اللذين يظفر بهما الإنسان من سواه بطريق المنحة أو بطريق المدرسة ، فالتربية الذاتية هى الثقافة العملية الشخصية التى تكوّن الفرد تكوينا حقيقيا لا يؤمنون بالحظ العاثر أو « النحس » الدائم ؛ بل يعتقدون أن « السعد » يلوح فى حياة كل فرد مرات كثيرة ، والويل لمن لا يعرف كيف ينتهز تلك الفرصة الذهبيةً فيقتنصها ثم يستفيد منها بكل شكل من الأشكال ، فالشقى حقا هو ذلك الخائر الضعيف ، وذلك الجاهل أو المتردد أو الكسول أو الخجول الذى يفلت فرصته .

وقيمة كل شخص إنما تقاس بقدرته على النجاح الدائم ، والمحافظة على مكاسبه ، والوقوف على قدميه بعد كل هزيمة .

س ٢ : وما المقصود بالوراثة فى هذا الصدد ؟

ج : الغالب علينا حين نتحدث عن الوراثة أن نعنى بتلك العيوب الموروثة من ضعف الصحة أو الاستعداد للمرض أو للفشل أو للنحس .. ولا نلتفت إلى ما نرثه عن آبائنا وأمهاتنا من ملكات وقدرات ثمينة ، يضاف إلى هذا أن نظرنا القصير يقف بنا غالبا عند الحد الأول أو الثانى أو الثالث ، فى

حين أن الوراثة مسألة عريقة جدا ، ترجع بنا إلى آلاف السنين ، وليس قِدم العهد سببا فى تقليل أهمية الخصائص الموروثة ؛ لأنها تنحدر إلينا خلال القرون قوية نشطة .

إن كل خلية من خلايا المخ ، وكل عنصر من عناصر الغدد الصماء تكمن فيه تلك المزايا أو العيوب التى كانت لأسلافك الكثيرين ، وتظل تلك الخصائص الموروثة كامنة هناك ، كالنائمة ، وفى يدك أنت - بما تتبعه فى تربية نفسك من خطط محكمة أو فوضى - أن توقظها من سباتها فتكون لك كالجند غير المنظور يشد أزرك فى كفاحك للنجاح والسعادة والعافية ، أو تتركها نائمة إلى أن يطويها معك فى النهاية ، وكأنك لم ترث شيئا عن آبائك ، مع أن الكنز كان مدفونا بملايينه الكثيرة فى متناول يدك ، بيد أنك لم تمد يدك لتزيح عنه النقاب ، وتستفيد منه .

إنك وارث عظيم .. أى أنك تساوى أضعاف أضعاف ما تظن أنك حائز عليه من الصفات والملكات ؛ ولكن واجبك الأوحد هو أن تعرف كيف تنتخب من ذلك الميراث المشوش الذى تختلط فيه الأحجار بالماسات ، والحصى بالمرجان ، والأصداف الخشنة باللؤلوء الثمين .

اعرف كيف تنتخب ، وكيف تختار ، ومتى وقعت على مزية نائمة فهزها كى تنفض عنها الكرى وتنشط للعمل كما

يخرج الجنى من القمقم فإذا به مارد جبار ، أما المساوىء، وأوجه النقص فإياك أن تمسها لأن سباتها قد يكون خفيفا ، بل كدس فوقها التراب لتدفنها إن استطعت !

فيا من يضيق بنصيبه من الحياة ، سواء في الصحة أو النجاح أو السعادة ، عليك أن تلتفت إلى ميراثك عن أسلافك ، وثق أن ذلك الميراث موجود ، وإن نصيبك منه كنصيب كل مولود ، آلاف وآلاف من الأجداد وهبوك إياه وأنت لا تدرى !

ولا تظن أن تقدمك نسبيا في السن يقف حائلا دون ذلك . كلا ، فكل سن تصلح للابتداء بذلك التنقيب ؛ لأن كنز الوراثة الجسمية والعقلية مثل الذهب ، مهما انطمر لم يفقد قيمته ، وفى أى سن حصلت عليه استطعت أن تنتفع به .

فالحظ هو التمتع بمزايا وخصائص لا هى أسمى ولا هى أدنى من الظروف ؛ بل هى فى مستواها ، فعلينا أن نجعل مزايانا ملائمة لمقتضيات ظروفنا كى نفلح .

س ٣ : هل للقدرات الجسمية الموروثة دور فى هذا الصدد ؟

ج : نعم .. عليك أن تدرك جيدا أن النفس والجسم متكاملان ، فالجسم أداة النفس .. ولهذا ينبغى أن يكون بحالة جيدة ، وإلا لم يصلح للاستعمال ، وبذلك يستحيل النجاح ،

ومن أجل ذلك قال « فوفنا رج » : ينبغى الاحتفاظ للجسم بعنفوانه كى نحفظ عنفوان النفس وعافيتها .

وتبدو حالة الجسم فى البنية ، كما تبدو حالة النفس والعقل والخلق فى الطبع ، فالبنية ترجمة للصحة ، والطبع ترجمة للفكر والعاطفة ، أما « المزاج » فهو جماع الطرفين ، إليه ينتهيان .

وإن شئنا التعبير الرياضى ، لكانت صياغة هذا المبدأ على النحو التالى : « البنية + الطبع = المزاج » .

ولأن الطبع تحكمه البنية ، وأن البنية يوجهها الطبع ، فتأثير كل منهما فى الآخر عميق شامل .

ونضرب لذلك مثلا واضحا هو المزاج الحيوى ، فأصحاب هذا المزاج ذوو لون متوهج ، ومظهر أشبه بالدمى المستديرة الوجه ، ووجوه متفتحة مستبشرة ، وشعر ناعم يغالب أن يكون أشقر اللون ، وسحنة تنبىء عن التفاؤل والمرح والمودة ، ويحبون الطعام والحركة ، ويميلون لاختيار المهن السهلة ؛ لأن شجاعتهم محدودة .

ولعل أكثر الناس هم ذوو الأمزجة المختلطة لا الأمزجة النموذجية ، وسواء كان المرء من أصحاب المزاج الخاص أو المختلط ، فالمهم فى الموضوع هو البحث عن الأساس التشريحى للمزاج .. أهو المخ ؟ أم العصب السمبتاوى ؟

وكلا الرأيين صحيح ؛ ولكن أهم من هذين فى تكوين المزاج ما يسمى بالغدد الصماء ، أو الغدد ذات الإفراز الداخلى ؛ لأنها ذات تأثير هائل فى تكويننا الجسمانى .

ونضرب مثلا للغدد الظاهرة بالكبد الذى يفرز عصارة الصفراء ، وبالغدد اللعابية التى تفرز اللعاب ، وبالكليتين اللتين تفرزان البول .. إلخ فهذه كلها تفرز إفرازا ظاهرا ملموسا .

أما الغدد الصماء فلا نلمس إفرازها ؛ لأنها تفرزه فى الدم وتتحكم به فى أعضاء الجسم ونشاطها ، ومن ثم فى طبعنا ومزاجنا .

وأهم الغدد الصماء وأشهرها هى الغدة الدرقية ، وهى « غدة السرعة » فمن تبطىء الغدة الدرقية لديهم تتسم حياتهم كلها بالبطء ، وبالكسل ، والميل للنعاس ، وحب الفراش ، أما من تسرع غدتهم الدرقية فى إفرازها فهم كثيرو النشاط ، عصبيو المزاج ، قلقون ، نحيفو القامة .

وإفراز الغدة فوق الكلية هو الذى يؤثر فى عمق التفكير ، ونفاذ الفطنة ، ودقة العمل ؛ ولهذا لا يكفى أن تنشط الدرقية وحدها لإتقان العمل ؛ بل كى يتسم النشاط المتدفق بالعمق والجدوى ، لابد من نشاط الغدة فوق الكلية .

أما الغدة النخامية ومكانها فى قاعدة المخ ، فهى تتحكم بإفرازها فى النمو ، فإذا قل إفرازها لم ينم الجسم بسرعة ، ويتأخر الذكاء ، وتنحل الإرادة ، وإذا زاد إفرازها تحول الشخص إلى مارد .

س ٤ : وكيف نحدد معنى السعادة حتى نسعى إليها دون غموض ؟

ج : إنك تريد تحقيق مطالبك وإشباع حاجاتك ولكن مطالبك وحاجتك كثيرة ومتعددة . هذه المطالب تقوم على أسس بيولوجية واجتماعية ونفسية .

وعليك أن تعرف إذن ، ما هى أهم مطالبك ؟ .. وكيف تعمل على إشباعها ومواجهتها حتى تحقق السعادة .

س ٥ : وهل هناك علاقة بين متانة الخُلق والجسم ؟

ج : إن الصحة الجيدة ترجع إلى انتظام نشاط الغدد الصماء وإلى مراعاة القواعد الصحية مراعاة مستمرة دقيقة .

أما النجاح والسعادة فتابعان لمقدار مزايانا الخلقية والذهنية ، وتلك المزايا مما يمكن تنميتها بالمران ، فأبطال الرياضة والمصارعة والتنس ، وكواكب الشاشة والمسرح ، لا يصلون إلى القمة إلا إذا عاشوا لفنونهم أو رياضتهم فحسب ، غير منصرفين عنها إلى أى شىء آخر .

وعليك .. إن كنت تريد أن تغـدو واحـدا من أسـاطيـر الناجحين أن تكون حياتك مخصصة لبلوغ ذلك الهدف دون غيره ، وثق أنك ستبلغ هدفك مادمت قد عقدت العزم على ذلك ؛ لأن الإنسان يستطيع أن يصل إلى القمة في أي ميدان يختاره عن طريق التمرين المنهجي المنتظم ، وبشرط أن يجعل من ذلك التمرين الشاغل الأساسي لحياته .

وإذا كـان العـائق لك دون ذلك هـو إحساسك بالتعب أو عدم الارتياح أو بشيء من الكسل الذهني الناجم عن ضعف في صحتك أو اختلال في نشاط الغدد الصماء ، فينبغي في هذه الحالة أن تحسن صحتك وتزيد من طاقتك الحيوية .

وإذا كنت قد منيت بشيء من الفشل ، أو انتابك الشعور بخيبة الأمل ، فاعلم أنك أنت مصدر ذلك كله ، وأنك تفتقر إلى عـدد مـعين من المزايا اللازمـة لنجـاحك ، أو أن هذه المزايا والملكات ضعيفة عندك .

والملكـات التي تتـحكم في النجـاح هي الإرادة ، والمثـابرة ، والنشـاط ، والمنطق ، والنظام ، والذاكـرة ، والمخيلة .. إلخ .

ومما لا شك فيه أن النجاح في الحياة يستلزم التمتع بأكبر عدد ممكن من هذه المزايا والملكات ؛ ولكن ربما خطر لك أن ملكتين منها أو ثلاثا قد تكون فيـها الكفـاية ، وذلك وهم

وخطأ ؛ لأن التفوق والصدارة فى أى مجال من مجالات الحياة شأنه شأن البطولة فى الرياضة يجب أن تجتمع له عوامل التوازن بين النفس والجسم ، ولا يتم ذلك التوازن إن وجدت نقط ضعيفة في تلك الملكات الخلقية والذهنية وربما حدثتك نفسك أيضا :

- ليس الذنب ذنبى ، فأنا ضحية ظروف معادية بيد أن هذه الفكرة ليست إلا تبريرا تمارى به نفسك وتخدعها ، والحقيقة أن فيك نقصا هو الذى يشمل مواهبك ويقف بها دون أقصى درجات النجاح .

س ٦ : يقولون : ابتسم يبتسم لك العالم . ماسر هذه المقولة ؟

ج : إذا كان الإنسان فى حاجة إلى السعادة .. فإنه لا يملك حاسة معينة - كالنظر أو السمع مثلا - تتيح له معرفة السبيل إلى سعادته ، ولو أن كل إنسان ترك لنفسه العنان لقادته غريزته الفطرية نحو اللذة الحسية ، واللذة الحسية والسعادة على طرفى نقيض !

انظر .. إلى العامل الذى يفرغ من عمله المضنى فيتجه إلى حانة يلعب فيها الورق فى جو أفسده دخان السجائر والأنفاس المزدحمة ، وانظر .. إلى الطفل يحشو جوفه بالفطائر والشكولاته ، وإلى .. الشبان يقضون أوقاتهم طول الليل فى

الرقص على أنغام الجاز ، وأما .. الراشدون فيسلكون سلوكا يؤدى إلى شيخوخة باكرة وإلى انهيار بدنى ومعنوى لإفراطهم فى كل ما هو ضار عن جهل أو إهمال .

إن اللذة ليست هى السعادة ، فالبحث عن اللذة ما هو إلا البحث عن خيبة الآمال والتعاسة والندم .

إن السعادة الحقيقية هى الرضى عن كل شىء ، وألا ترى فى الأشياء كلها إلاجانبها الجميل ، وألا تذم أحدا لأنك لا ترى فى أحد مذمة ، وأن تُظهر المودة لكل إنسان ولا تنتقد أو تغار أو تحسد أى إنسان ، وأن تتقبل الحوادث وصروف الأيام فى غير تذمر ، وأن تطالع الدنيا بابتسامة عريضة تشع السرور فيما حولك .

ورُبَّ قائل : إن السعادة على هذه الصورة إذن مراء وخداع ، وجوابنا على ذلك أن ما يبدو لك مراءً وخداعاً إن أنت مارسته لم تجده مراءً ولا خداعاً ؛ لأنه سيفضى بك إلى شعور بالسعادة صادق غير مزيف ، ونستطيع نحن أن نسأل سؤالاً آخر :

- ما هو هدفنا ؟

- إنه النجاح والصحة وما يثمرانه من بهجة وسرور ومادام الأمر كذلك ، فإن كل شعور سلبى من قبيل الكراهية والغيرة والقلق والاضطراب والتذمر والحسد والسخط لا نتيجة

له إلا القضاء على انسجام وظائفنا الجسمية وهدم صحتنا ، فى حين أن السلوك الودى المستبشر يجتذب القلوب ويشيع التعاطف وحماينا ممن هم أقوى منا ، ومساعدة أقراننا لنا فى حماسة ، فيفضى بنا ذلك كله إلى النجاحِ ، كما أن ذلك السلوك يقوى فى أنفسنا الحماسة والإيمان والثقة .. وهى شروط لا غنى عنها للنجاح فى جميع المشروعات .

ولاشك .. أن كثيرين من الناس لديهم هذه الصفات بحكم فطرتهم بحكم تربيتهم ، وذلك خير ميراث يورثه الآباء للأبناء ، أما من هم أقل من هؤلاء حظا ، فلا يملكون هذه الصفات بالفطرة أو الوراثة أو التربية ، فلا مناص لهم إن أرادوا النجاح والعافية إرادة صادقة أن يعقدوا العزم على اكتساب هذه الصفات والطباع اكتساباً واعياً ؛ كى يعود التطبع مالم يسعف به الطبع .

س ٧ : وهل يمكن رسم ، بورتريه ، لإنسان سعيد ؟

ج : نعم .. إنهم السعداء فى كل مكان ، لا يشكون ، لا يضيعون الوقت ، لا يخنقهم خوفهم من ردود أفعال الآخرين .. إنهم متحمسون للحياة يعيشونها دونما إحساس بالذنب ويعترفون بأخطائهم ، لا يعانون من القلق ويعيشون الحاضر .. يضحكون ويتقبلون الحياة كما هى ، ويحبون



س ٩ : وماذا قالوا : أيضا فى العفاف ؟

ج : وقد قالوا فى العفاف :

* يرتفع العفاف فوق كل السجايا والصفات .

* العفاف سجية تنمو وتتقوى بنفحة من روح الله .

* العفاف هو نصف الأخلاق ، والإخلاص هو النصف الآخر ، فالعفاف والإخلاص هما الجناحان اللذان يطير بهما الإنسان فوق أهواء العالم ؛ ليحلق فى أمجاد السماء .

* العفاف هو الباب الذى يقود الإنسان إلى السماء حيث النقاء والصفاء والنور .

* والعفاف هو قوة معنوية يودعها الله فى قلب الإنسان الذى يحبه ويطيعه .

س ١٠ : وعلى ماذا يقوم العفاف ؟

ج : يقوم العفاف على أربعة أعمدة أساسية : طهارة الفكر .. بساطة العين .. نقاوة اليد .. وقداسة الأذن .

* **طهارة الفكر** : الفكر هو الحصن المنيع الذى إذا ما ملكه العفاف ملك معه كل ما للإنسان ، فالفكر هو : البذرة التى تمتد أصولها وتتشعب فروعها حتى تتناول كل حياة الإنسان ، إذ بحسب ما يفتكر الإنسان يكون حاله ، قال أحد علماء الاجتماع : « ازرع فكرا تحصد فعلا ، ازرع فعلا



* **قداسة الأذن** : إذا وجب علينا أن نكون على ألسنتنا حريصين مرة ، فمن المحتم علينا أن نكون على آذاننا حريصين ألف مرة .

إذ إننا نستطيع أن نغمض أعيننا متى رأينا منظرا كريها ؛ ولكن ماذا نعمل لآذاننا عندما تهجم عليها موجات أصوات الشر والخطية ؟ فالشاب نفسه يعتبر مسئولا عما يتكلم ، ولكنه قلما يعتبر نفسه مسئولاً عما يسمع ، إلا أن كثيرين يخطئون بإصغائهم للقصص العاطلة ، على قدر ما يخطىء فى ذلك المتكلمون .

س ١١ : ما هى هبات العفاف أو ما يساعد على بلوغ السعادة ؟

ج : فى يساره الجمال والذكاء ، وفى يمينه الراحة والحرية ، فهو يمنح الجسد قوة وجمالا ، والعقد ذكاء وفطنة ، والضمير راحة ، والنفس حرية .

* **والعفاف يهب الإنسان جمال الجسد** : نسمع دوى صوت آت من بعيد « لمن الوجه السمح الخالى من تجعدات الارتباك ؟ لمن العين البراقة اللامعة ؟ لمن القلب القوى والرئتان السليمتان ؟ » إنى أسمع صوتا يجيب : « الذى يرحب بالعفاف ويقبله فى قلبه » .

* العفاف يهب الإنسان فطنة فى عقله : هذا القول ليس المقصود به أن كل الطاهرين نابهون ، ولا أن كل النجسين بلداء أغبياء ، ولكن المقصود هو أن الشاب فى حالة الطهارة أذكىَ منه عقلا فى حالة الشر والفساد .

* العفاف يهب الإنسان راحة الضمير : فراحة الضمير هى الغاية التى يسعى إليها قلب كل إنسان .. وهى الضالة التى ينشدها كل إنسان .. وهى الهدف الذى تصوب نحوه سهام عديدة ، وقل من يصيبه .

فأين أنت أيتها الراحة وأينَ مقرك ؟

اتسكنين السماء بعيدا عن البشر ؟ أم تختبئين فى حضن الأرض الهادىء ؟ .

أسكت أنا لتتكلمى أنتِ أيتها الراحة :

« أنا الراحة أسكن فى قلب الأطهار المخلصين » . عش عيشة الطهر والعفاف تجد راحة لنفسك ولضميرك .

* العفاف يهب الإنسان الحرية : وتعتبر حرية الأخلاق من أهم عطايا العفاف .

س ١٢ : وكيف نصل إلى العفاف ؟

ج : يمكن تحقيق العفاف كما يلى :

* **املأ قلبك بالثقة** : ثق أولاً بأن الطهارة ممكنة ، وأنه باستطاعتك أن تحيا طاهرا غير مستعبدا لعادة من

العادات المرذولة ، ولا تسمح لسقوطك فى الماضى أن يصيبك باليأس ، ويثنيك عن قصدك وتصميمك على أن تعيش طاهرا .

* **تسلح بالإرادة** : لكى تعيش طاهرا ، يجب أن تتسلح بإرادة قوية ، تصم أذنيها عن كل صوت ، يحاول أن يحيد بها عن طريق الطهارة .

دع إرادتك تجاهر على لسانك : « إن عشت فلأعش طاهرا » .

كلنا يعلم أن النجاسة مضرة بالعقل ، ومفسدة للأخلاق ، ومهلكة للنفس ؛ لذا انتصر عليها بإرادة عنيدة تأبى ألا تعيش إلا فى طهارة .

* **تمتع بحياة جديدة** : لا تقل « إرادتى ضعيفة » ، إذ بإمكانك أن تتمتع بحياة جديدة ينعم بها الله سبحانه عليك إذ يعمر قلبك بحبه ، إذا كانت ثقتك ضعيفة ، فارفع نظرك إلى الله بإيمان ، وستختبر تحولا فى فكرك نحو الطهارة وميلا إلى العفاف .

* **قدم الخير للآخرين** : املأ يدك بالأعمال الطيبة للآخرين ، ولا تستسلم للكسل والتخاذل ، فرأس الكسلان معمل للشيطان .

س ١٣ : المُثل العليا أيضا هى جوهر الأخلاق وسبيل السعادة الحقيقة فما هى المُثل العليا ؟

ج : المثاليات تعبر عن الاتجاه الرئيسى للشخصية ، وبنمو الشخصية تقوم وتثبت وجهات نظر معينة ، ويصبح لوجهات النظر هذه مدلول عام يتمسك به الشخص ، وينظر إليه كمعيار للسلوك ، ويختلف النظر للمثاليات طبقا للسن ، ودرجة الثقافة والمثاليات عموما هى كل ما يقدره الإنسان ، وكل ما يجتهد للوصول إليه ، وهى من الدوافع التى تؤدى بنا إلى السلوك السليم ، وتعمل عل نمو الشخصية .

وتظهر مثاليات الإنسان من ميوله ، واهتماماته ، وخططه للمستقبل ، كذلك فى نوعية أصدقائه ، وفى الطريقة التى يقضى بها وقت فراغه ، كذلك فى وضعه بالنسبة للعمل ومشاركته فى الحياة الاجتماعية ، ونوع الملابس التى يرتديها ، وطريقة كلامه ، وسلوكه الظاهر .

س ١٤ : وماذا عن المُثل العليا والتربية الأخلاقية ؟

ج : إن المجتمع غاية عُليا تهدف إلى الحياة الأخلاقية بأسرها فإن المجتمع هو أولاً وقبل كل شيء مجموعة هائلة من الأفكار ، والمعتقدات ، والعواطف التى يتلاقى عندها بعض الأفراد ، وفى مقدمة هذه الأفكار جميعا فكرة « المثل الأعلى

الأخلاقى » التى هى حجر الزاوية فى بناء المجتمع كله ، وحيثما يجعل الفرد من المجتمع غاية أخلاقية يريدها ويسعى إليها ، فإنه فى الحقيقة إنما يريد هذا المثل الأعلى .

وقد توهم فلاسفة عديدون من أمثال : « ماكس شترنر » ، و« جان بول سارتر » أن الفرد هو تلك الحقيقة المتعالية التى تشرع القيم وتخلق المعايير ، وتصنع نفسها بنفسها ؛ ولكنهم نسوا أن القيم التى يدين بها أى مجتمع إنما هى تعبير عن حياة ذلك المجتمع ، شأنها فى ذلك شأن اللغة والفن والدين والنظم القضائية والسياسية ، فليس « المثل الأعلى » عالما سريا ، أو « حقيقة غامضة » ينزع نحوها الشعور الخلقى نزوعا صوفيا أو شبه صوفى ؛ بل هو حقيقة اجتماعية مشتقة من صميم الواقع ، وإن كانت فى الوقت نفسه تعلو عليه ، والمثل الأعلى هو فى الطبيعة ومن الطبيعة ، ويعنى بذلك أن عناصر المثل الأعلى مستمدة من صميم الواقع ، وإن كانت ممتزجة بصورة جديدة تجعلها تبدو أمامنا بمظهر الحقيقة المثالية ، وإذا كانت المثل كذلك فلأنه فى صميمه كائن اجتماعى ، ومعنى هذا أن المجتمع هو الذى يدفع الفرد دفعا لأن يعلو على نفسه ، وهو الذى يلزمه إلزاما أن يحقق نوعا من التسامى الخلقى ، والعجيب أن البعض يظن أن المثل العليا إنما هى منتجات فردية تُصنع فى أبراج

عاجية ؛ ولكن الحقيقة أن المجتمع هو الذى يضطر إلى أن يعلو على نفسه بفعل تلك المثل العليا الجمعية التى تلزمه بأن ينسى نفسه ويتجرد من مصالحه ، ويتحرر من أنانيته لكى يمضى نحو تحقيق القيم الجماعية المشتركة بروح النزاهة والإخلاص والتفانى وبذل الذات .

س ١٥ : ولكن هل هناك مثل عليا خادعة ؟

ج : منذ سنوات طويلة قام عدد من الناس بتبنى أسلوب التفكير على أساس أن يهتم كل واحد بنفسه فقط ، فـفسدت وتداعت الأسس السليمة للقيم والمثل العليا الأصيلة ، فشمخت بل واعتلت القمة قيما ومثلا عليا عقيمة ، وفقيرة ، ومجدبة وبخاصة بالسلام الذاتى ، وتعظيم المعيشة أى المبالة فى بحبوحة العيش وعندهم كان يعنى : السلام الذاتى : مجرد أن يُترك الشخص لحاله ، وألا يتم إزعاجه بمشكلات الآخرين من الناس ، سواء على مستوى العالم ، أو على مستوى مجتمعه المحدود الذى يعيش فيه .

س ١٦ : وماذا عن الحب والمثل العليا ؟

ج : كل شخص ـ تقريباً – يعرف شعور الحب ، وإن كان من الصعب أن يُعطى تعريفا علميا عنه ، ذلك لأن هذا الشعور خارق الغنى ، والتنوع من حيث مضمونه ومن حيث الاتجاه ، وأنه فردى من حيث شكل التعبير ، فنستنتج أن

الحب ليس ظاهرة فردية ، خاصة فحسب ؛ بل أيضا ظاهرة اجتماعية ، وخير وسيلة لضبط حياة الناس الحميمة على الصعيد الأخلاقى إنما هى تربية المثل الأعلى السامى عن الحب فى نفوسهم ، بحيث تتسم مظاهر هذا الشعور بطابع جميل ، رفيع أخلاقيا ، فالحب ، فى نفس الوقت سعى إلى المثل الأعلى .

س ١٧ : هل هناك مثل عليا ، تحقق السعادة ؟

ج : إن المثل العليا بطبيعتها مطالب فوق الواقع ، ترتفع كلما سمونا إليها - والمثل الأعلى مطلب محبوب إلى الدرجة التي يتقبل فيها الشخص أن يُصرع وعلى شفتيه ابتسامة راضية ، إذ لا يبالى بأى معاناة أو عذاب على الطريق ، وعلى هذا يكون المثل الأعلى وسيلة إلى السعادة ، وإن كان هو فى سماته غاية الغايات .

إن الذى يأخذ ويلتزم بالمثل العليا فى حياته ، أو يعمل فى مجالات إعلاء شأنها .. يتعلم أن الحياة تعنى أن يغير ما يستطيع أن يغيره إلى الأفضل ؛ لكنه أيضا يقبل ويرضى بما لا يستطيع أن يغيره .

ويحتاج الإنسان صاحب المثل العليا ، والذى يعمل على إذكائها عند الآخرين ، بعض الأشياء التى تعضده وتسانده ، مثل :

* خلفية قوية مكونة من أسرة سعيدة تبعث على الابتهاج .

* بعض الوقت للراحة ولممارسة الرياضة والهوايات التى تمنحه الاسترخاء .

* التعامل مع كبار السن من الحكماء الذين يستطيعون أن يكونوا أصحاب آراء سديدة ووجهات نظر سليمة عن الموضوعات المختلفة .. مثلما يحتاج الأكبر عمرا إلى التعامل مع من هم أصغر منهم سنا ، حيث أن مثاليتهم جديدة ، ومنعشة ، ومؤثرة .

فلكل إنسان مثله الأعلى ، ويوما ما سيكون هو المثل الأعلى .

س ١٨ : الكراهية هى العدو الأول للسعادة فما معنى الكراهية ؟

ج : هناك اتفاق على أن الكراهية صفة غير مستحبة فى أى إنسان ، كما أن الكراهية موجودة أيضا لدى الكائنات الفقرية التى ترتفع عن مستوى الكائنات الحية الدنيا ، فالكلب والقرد والجمل مثلا يكرهو كما يفعل الإنسان .

ومن التعريفات المختلفة للكراهية نجد فى قاموس «السلوك العلمى» أن الكراهية « صفة غير مميزة » تتكون من الغضب والبغض والرغبة فى إيذاء الآخرين .

ويوضح القاموس الشامل للطب النفسى والألفاظ السيكولوچية نفس المعنى للكراهية بأنه « تصرف أو عاطفة تجاه شخص أو موضوع ، ويتميز ذلك التصرف أو تلك العاطفة بالغضب والبغض وتمنى السوء للآخرين » .

أما قاموس « الاستعمال العصرى » فنجد كلمة يكره وينفر .

س ١٩ : وهل هناك معانى أخرى للكراهية ؟

ج : للكراهية خمسة معان هى :

* **المعنى الدينى** : حيث يؤكد الدين وجود عاطفتى الحب والكراهية لدى الإنسان .

* **المعني الأخلاقي** : الذى يحدده المجتمع حيث يشجع على التحلى بالقيم الإيجابية ونبذ القيم السلبية .

* **المعني النفسي** : ويؤكد من خلال التحليل النفسى أن كل كراهية يخالطها بعض الحب فلا توجد كراهية مطلقة ، وأن هناك انسجاما بين الكراهية والغضب .

* **والمعني الفلسفي** : وفيه انقسم الفلاسفة إلى فريقين ، فريق الاطلاقيين الذى يقول : « إن الحب أو الكراهية مسألة مبدأ فى حد ذاته » ، وفريق الواقعيين الذى يقيس المكروهات لا فى ضوء المبادىء أو الصور الذهنية بل فى ضوء النتائج المترتبة عل كراهيتهم .

* **والمعني الجنسي** : فإنه يفسر الكراهية التى تظهر تجاه الجنس المقابل من خلال الحب نفسه ، وذلك أن الإنسان عندما يتعلق بشخص ما تعلقا شديدا ويظل محروما منه فإن تعلقه الشديد سرعان ما ينقلب إلى كراهية .

س ٢٠ : وكيف نعرف الشخص المكروه ؟

ج : إن الشخص الأنانى المتمركز حول نفسه يحصد كراهية الناس له .

ويعلل المفكر « يوسف ميخائيل أسعد » فى : كتابه « الحب والكراهية » ، أنانية ذلك الشخص المكروه بأنها : قد تكون نتيجة للتربية الخاطئة له فى مطلع حياته ، أو نتيجة الاضطهاد له .

والشخص المكروه .. هو الذى يفرق بين الأصدقاء ، ويبذر بذور الشقاق بينهم .

وتظهر هذه التصرفات نتيجة وجود اضطراب نفسى فى شخصية الفرد الذى يزرع الخصومات بين الأهل والأصدقاء ؛ بل قد يجد لذة فى بث الشقاق بين الناس ، ومن الأنانيين من يغتصب حقوق الآخرين ، ومنهم من يرغب فى الاستئثار بما فى أيدى الآخرين من خير ، ولعل السبب فى ذلك يرجع إلى طفولتهم الأولى سواء بحرمانهم الشديد أو الإغداق عليهم بلا حدود .

س ٢١ : لماذا تسمح للكراهية بأن تنمو فى داخلك ؟

ج : فى المجتمع المعاصر قد تجد نفسك فى معارك مع عواطفك ، وقد تجد باعثا داخليا يقول لك : إنه من الخطأ أن تكره وتغضب ، ومع ذلك فإنك قد تسمح فى بعض الأوقات بنمو الكراهية فى نفسك حتى تنفجر الكراهية فى داخلك .

ويحاول العلماء المتخصصون تحديد عواطف الإنسان ومشاعره إزاء الكراهية ، إلا أن علم النفس الحديث لم يستطع حتى الآن تحديد « المشاعر » أو دراستها بموضوعية ؛ لأنه لا يمكن تمييز المشاعر بوضوح عن العواطف ، فقد وصف بعضهم أن العواطف هى مشاعر قوية وهى رد فعل محرك كالحب والخوف والكراهية والغضب ، وأن العاطفة لدى الإنسان أو الحيوان تثار برؤية شىء ما سواء كان شيئا حسنا أو سيئا ، كما أن العاطفة قد تثار نتيجة أفكار الشخص نفسه .

ويحدد العلماء العواطف بأنها نوعان :

العواطف الإيجابية مثل الحب والسعادة والمتعة.

والعواطف السلبية مثل الغضب والكره والخوف واليأس وهى عواطف تجعل صاحبها غير سعيد .

ويعتمد نصيب الفرد من العواطف الإيجابية أو السلبية على مدى سموه الروحى وعلاقته بخالقه ، فكلما توطدت علاقة

المرء بخالقة كان نصيبه أوفر من العواطف الإيجابية وبالتالى من السعادة ، والعكس صحيح .

س ٢٢ : ولماذا يكره الإنسان ؟

ج : يُرجع علماء النفس أسباب الكراهية التى لدى شخص ما إلى حرمانه فى طفولته من الحب مما قد يجعله ينمو وهو غير قادر على حب أى شخص آخر غير نفسه ، كما أنه يكون غير راغب فى العطاء ، إلا أن ذلك الشخص عندما يبلغ مرحلة الشباب ، ويفحص أسباب الكراهية فى داخله ، فإنه قد يستطيع معالجة نفسه للخلاص من حمل الكراهية الثقيل .

س ٢٣ : كيف ومتى تظهر الكراهية ؟

ج : يحاول غالبية الناس تغطية إحساسهم بالكراهية ، إلا أن هذا الشعور يبرز فى بعض الأوقات كما فى زمن الحرب فيخرج الرجال ليدمروا أعداءهم .

ويقول « وليم ماتنجر » فى كتابه « النمو الواجدانى والانفصالى » : « إن هناك عدة نواحى للتعبير عن كراهية شخص ما إزاء آخر وذلك كالآتى :

* **قد يلقى الشخص بالكراهية على نفسه** : وذلك إذا كان قد اعتدى على أحد ما ولم يكشف أمر ما ارتكبه من ذلك الاعتداء مهما كان نوعه ؛ لكن نفسه تعرف ذلك والشعور

بالذنب يطارده ، وأقصى درجة لإلقاء الكراهية على الذات هى الانتحار حيث تبلغ كراهية الشخص لذاته أقصاها ويبلغ التخريب الناجم عن ذلك مداه بإنهاء حياته بيده !

* **وقد يلقي الشخص بالكراهية علي من يحب:** وقد يكون ذلك تجاه أفراد أسرته ، فإذا لم يكن لدى الأب وقت يمضيه مع أبنائه ، أو عندما يرفض الأبناء أن يقوموا بنصيبهم من المسئولية كترتيب حجراتهم أو المساعدة فى أعمال البيت ، فذلك يدل على مشاعر متفاوتة من الكراهية ، قد تكون سافرة وقد تأخذ شكل المضايقة أو العناد أو إصدار الأوامر ، وذلك بتفاوت موقع الفرد من التكوين الأسرى .

* **وقد يلقي الشخص بأحاسيسه العدوانية على صديقه أو معارفه** : وذلك بدون مبرر ، فغالبا ما يخفق ذلك الشخص فى تقدير أحاسيس صديقه أو معارفه ، ويتصرف كما لو كان يعيش فى طريق ذى اتجاه واحد ، يتوقع من صديقه أن يأتى إليه ، وهو لا ينمو ولا ينضج طالما ظل يتوقع أن يسعى إليه صديقه وليس العكس .

* **الكراهية والمكسب الشخصى** : وتستطيع أن ترى دليلا كبيرا على الكراهية المستترة والظاهرة فى المجتمع ، حيث نجد أن عددا من الراشدين الذين يصل بهم عدم النضج

إلى الدرجة التى لا يحركهم فيها إلا الموقف الذى يتساءلون فيه : ما هو مكسبى من هذا ؟

ويشعر بعض الناس بالرضا والإشباع بالاستيلاء على كل ما يمكنهم محاولين استخدام تأثيرهم للحصول على شىء لا يستحقونه ، وذلك باعتصار الشخص الضعيف .

هذه كلها أشكال للأنانية ، وهى فى حد ذاتها تعبير عن عدم محبة الآخرين بل وكراهيتهم !

س ٢٤ : وماذا عن فشل الإنسان فى الحب ؟

ج : عندما يفشل الإنسان فى حبه فكأنما نزلت عليه صاعقة ولأن الفشل هو الأب الشرعى للنجاح ، فإن البعض يقوم من عثرته أكثر صلابة .. ولكن البعض الآخر لا يحتمل الصدمة ، ويتناثر كشظايا زجاج مكسور ، ويعيش مقهورا منطويا ويصبح إنسانا مهزوما أمام نفسه وأمام الناس .. فلهؤلاء نقول : « شقاء الآخرين .. لن يطول » !

س ٢٥ : ليس هناك تعريف للحب . فهل تستطيع أن تضع تعريفا محددا ملزما ؟

ج : إن فى فرص الحب فى المجتمع الشرقى غير متاحة عكس المجتمع الغربى فثقافتنا وخلفيتنا الحضارية لا تقبل ذلك بسهولة نظرا لأننا مجتمع محافظ ومغلق لا يعترف بالحب إلا فى الإطار الشرعى ، بالتالى فتجاربنا فى الحب

قليلة كما أننا نحمله أكثر مما يحتمل ، فالمحب يشعر أن حبه خطأ وغير معترف به ، ومن ثم عندما تفشل هذه التجربة يشعر الشخص بالذنب ، وتتباين ردود الأفعال ، فهناك من يحاول التكفير عن ذنبه بالاتجاه إلى الزواج حتى يغلق سكة المشاعر هذه ، وهؤلاء يصبحون أكثر عداوة للحب ، وهناك من يتجهون إلى حياة الناسك ، والألم الذى ينتج عن فشل تجربة الحب يؤثر فى الفرد كل حسب تنشئته الاجتماعية وثقافته وتعليمه ، فإذا كان ضعيف الشخصية فسوف يُحمل فشل التجربة أكبر من حجمها .. خاصة إذا كان شخصا غير ناجح على مستويات مختلفة فسوف يعمم الفشل ، فأزمة الفشل فى الحب أيقظت داخله صراعات قديمة مشابهة مما يجعله غير قادر على مواجهة الصعاب ، كذلك فإن الدعم الذى يحصل عليه الإنسان من المحيطين به - كالأصدقاء مثلا - يقلل من إحساسه بالفشل على عكس الإنسان الوحيد الذى يغلق الباب على مشاعره ويتعامل بلا مشاعر .

س ٢٦ : وماذا عن رد الفعل ؟

ج : إن رد فعل الفتى يختلف عن الفتاة على المستوى الاجتماعى والحضارى ، فعادة ما يكون رد فعل البنت أكثر حدة نظراً لأن وضعها الاجتماعى أضعف وإحساسها برفض الطرف الآخر لها يكون شديد الوطأة جارحا للمشاعر ، كما

أن دخولها فى تجربة أخرى لتثبت لنفسها أنها مرغوبة ، شيء مرفوض ؛ لأن تكرار المغامرات العاطفية بالنسبة للفتاة شيء مشين يسيء إلى سمعتها على عكس الشاب الذى ينظر إليه المجتمع إذا تكررت نزواته على أنه ولد خبير فى مسائل الحب .

س ٢٧ : وماذا عن تجربة الحب الجديدة ؟

ج : عن دخول الشخص تجربة حب جديدة ، وهل يدخلها بنفس الأحاسيس التى دخل بها التجربة الأولى ، نقول : إن التجربة الأولى لها مذاقها الخاص ؛ فهى تجربة لم يكتمل لها النجاح ؛ ولذلك فهى تجربة لم تنضج ، ومن ثم فنسبة فشلها كبيرة ، والمشاعر فيها تكون بكرا متدفقة ، والأحاسيس غاية فى الإرهاق ، والخبرة منعدمة ؛ لذا فعند دخول تجربة حب ثانية غالبا ما يكون الشخص أكثر عقلانية كما أن مشاعره لا تكون بنفس البراءة والتدفق فى التجربة الأولى ، فالمعاناة تجعل الإنسان ينضج ، والشخص الذى لا يتعلم من تجربة سابقة يكون مصابا بنوع من اضطراب الشخصية ، يعطينا الحب الإحساس بالذات من خلال العلاقة بآخر وفشل الإحساس بالحب يعني فشل الإنسان ذاته ، أى أن انتهاء العلاقة بآخر تشعر الفرد بفشله فى اجتذاب الآخرين له ، وأن وجوده غير مؤثر فيمن حوله ، هذا ما يوضحه الدكتور « محمود غلاب » – مدرس علم النفس بكلية رياض الأطفال .

وفشل الحب طعنة موجهة للذات ، فعندما يفشل الإنسان في حبه يواجه نفسه ليتعرف أسباب الفشل : هل يرجع إلى عدم قدرته على إقامة علاقة بآخر ، أم عدم قدرته على التأثير في الآخر وجذبه إليه ، وفي النهاية هو فشل يحسه الإنسان ؛ لذلك يلجأ إلى تعويض هذا الفشل إما في مجال يحقق فيه ذاته ، أو ينكفيء على ذاته ويبتعد عن الآخرين حتى لا يدخل معهم في علاقات تكشف له عدم تقديرهم لهذه الذات ، والخوف من كونه الطرف الأضعف نتيجة تجربته السابقة التي أثبت فيها فشله .

وتختلف الردود الانفعالية فقد تصبح قوية ومتطرفة لا تعبر عن شخصية الإنسان لكنه يسعى إليها محاولاً استعادة توازنه ، فنجد الاتجاه المتطرف متمثلا في فقد الشخص لعلاقة التواصل مع الآخرين ، وانعزاله عنهم وانقلابه على ذاته وعدم اهتمامه بشكله ومظهره لأنه يرى أنه أعطى صورة سيئة عن ذاته ، مما أفقدته صورته الجميلة في عيون الآخرين ، ونجد البعض الآخر يرى أن الفشل في الحب لا يرجع لذاته ولكنه لعدة عوامل : كالفشل في اختيار الطرف الآخر أو أنني لم أجد نفسي في علاقة الحب ، وقد أجدها في مجال آخر ، وكناحية تعويضية يبحث الشخص عن مجال آخر، يتفوق فيه ليعالج فشله في الحب وليسترد قيمة ذاته ،

بالإضافة لهذا توجد عوامل مؤثرة في قوة رد الفعل كطول الفترة التي استغرقتها التجربة ومزايا الطرف الآخر ، فكلما طالت الفترة وكثرت المزايا كان رد الفعل أكثر تطرفا .

ولأن تجربة الحب مثلها مثل أية تجربة في الحياة معرضة للنجاح والفشل فهناك ضرورة لدراسة هذه التجربة جيدا وبحث العوامل التي أدت لفشلها ، ومن خلال هذه الدراسة يخرج الفرد بدروس مستفادة يستطيع من خلالها أن يبدل فشله نجاحا في المرات القادمة .

س ٢٨ : هل هناك علاقة بين السعادة وكيفية إصدار الحكم على الأمور ؟

ج : إن رؤيتك للأمور من حولك والحكم عليها حكما صحيحا هو الذي يقرر اتجاهاتك وخططك ؛ بل ومصير حياتك وبالتالي سعادتك..

فأنت عندما تختار ، أي شيء ، تحكم على صلاحيته لك ومدى ملاءمته في البداية ، وبعد أن تمارسه ، قد يزيد اقتناعك بالاختيار ، أو قد يظهر عدم اقتناعك به فتعيد النظر فيما اتخذت من حكم بقبول هذا الشيء في البداية ، فتحكم ثانية بعدم صلاحيته فترفضه وتوقف تعاملك معه ، وهنا تسأل نفسك : أي الحكمين أدق ، وأيهما أنسب لخير حياتك ؟

لذا ، ينبغى السير على كل الدروب وقرع كل الأبواب التى توصل إلى الأحكام ، فقد تكون طريقة الممارسة لشىء معين ، هى التى قادتك إلى الملل والفتور ، وهذا لا يعنى بالضرورة أن الشىء غير صالح فى حد ذات ؛ بل هو غير صالح بالنسبة لك أنت ، أى أن الأمر شىء نسبى بعد الممارسة والتجربة .

والحكم الصادق يصدر من الإنسان المتزن والمثقف أى الذى يعى الأمور جيدا ، ولابد قبل أن نصدر حكما على شىء ، أن نتأكد من أن حالتنا النفسية هادئة ، إذ لا يجوز إصدار حكم على شىء ونحن فى حالة ثورة أو غضب ، ويجب أن نتأكد من أننا لا نختار ولا نصدر الحكم إكراما لأحد ؛ بل رغبة وحبا فى إصلاح شىء معين أو لحل مشكلة ما .

ومن المهم استشارة ذوى الخبرة والثقة للمساعدة ، والأخذ برأيهم فى توضيح الأمور وإصدار الأحكام الصائبة ، حتى إذا تكررت هذه المواقف أصبحت أنت نفسك من ذوى الخبرة والاستشارة ، وموضع ثقة من حولك .

فمثلا .. تخيل نفسك فى موقف معين واقفز بخيالك ، واختبر نتائج حكمك قبل أن تصدره على أى شىء جديد يعرض عليك ، فإذا عرض عليك عمل جديد بدلا من عملك الذى تقوم به ، فيجب أن تتخيل نفسك داخل هذا العمل وتعى دورك

فيه ، وظروف المكان والزمان اللذين ستعمل خلالهما ، وفرص تقدمك وإحراز النجاح فيه .. إلخ .

إلا أنه في بعض الأحيان لا يفيد إصدار الأحكام بعد الممارسة والتجربة ، وخاصة فيما يتعلق بالاختيارات المصيرية كالزواج ، بحيث يصبح من غير المعقول إصدار الحكم السلبى بعد عدة سنوات من الزواج .

وأيضا إذا أردت أن تبدأ مشروعا ما ، وشئت أن تتأكد من النجاح قبل المغامرة برأس المال ، فعليك أن تراقب شخصا آخر يمارس المهنة نفسها ، لفترة كافية ، فهذا أفضل بكثير من الخوض فى التجربة مع احتمالات الفشل ، وإقدامك على عمل أنت مقتنع مسبقا بأنه سينجح ، وأنك مهيىء له نفسيا ، فإنه بلا شك سيعطيك دفعة قوية ، وثقة للخوض فيه ، ويؤكد العلماء النفسيون « إن مجرد تفكيرك بأنك ستفشل ، يقودك فعلا إلى الفشل حتى لو كانت الحقيقة والواقع هما عكس ذلك .. وعلى كل من يرغب فى النجاح أن ينجح داخل تفكيره أولاً ليتمكن من النجاح خارجه » .

ومتى اعتدنا أن نكون صادقين وواضحين مع أنفسنا ، ومع من حولنا فسنستطيع الحكم على الأمور بصدق لأنها تنبع من نفسية صادقة .

س ٢٩ : الاستقامة هى أهم سبل بلوغ المرء للسعادة الحقيقية فكيف نصل إلى الاستقامة وإصلاح النفس وتزكيتها ؟

ج : يتنازع الإنسان فى هذه الحياة عاملا الخير والشر ، وكثيرا ما ينساق إلى أحدهما بدافع داخلى أو مؤثر خارجى .

والدين من أهم أهدافه وقاية الإنسان من نزعات الشر ببيان ضرره والتحذير منه ودعوة الذين تورطوا فيه إلى الاستقامة تبعا لما رسمه الله لعباده ، فالاستقامة هى أقوى سبب للرقى الأدبى وما سيطرت هذه الرغبة فى قوم إلا صلح حالهم واستقر السلام فيما بينهم .

والإنسان إذا لم تصاحبه الرغبة فى الاستقامة ضعف إقباله على الخير ، وأصبح هدفا سهلا للتورط فى الآثام ؛ لهذا نرى الإسلام أولى الاستقامة اهتماما خاصا ، ودعا إليها بأسلوب شائق يستهوى الأنفس ويؤثر فى أعمق أعماقها بما وعد المستقيمين من الأجر العظيم وحسن المثوبة فى الدنيا والآخرة . قال سبحانه :

﴿ إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة ألا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعدون * نحن أولياؤكم فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ولكم

فيها ما تشتهى أنفسكم ولكم فيها ما تدعون * نزلا من غفور رحيم ﴾ . (فصلت : ٣٠ - ٣٢) .

ويطمئنهم الله بقوله : ﴿ إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾ . (الأحقاف : ١٣). أى لا خوف عليهم من عذاب يوم القيامة ، ولا هم يحزنون على ما خلفوا وراءهم بعد مماتهم .

وجاء رجل إلى الرسول - صلى الله عليه وسلم - فقال : أوصنى يا رسول الله فأجابه الرسول بهذه الكلمة الموجزة الوافية : « قُل آمنت بالله ثم استقم » .

إصلاح النفس : ومما يتوافق مع معنى الاستقامة إصلاح النفس ؛ لأن التمادى فى الشر يجر إلى أوخم العواقب على النفس الإنسانية وعلى المجتمع ؛ ولهذا وعد الله الذين يصلحون أنفسهم ، بالغفران والرضى ، قال سبحانه :

﴿ فمن تاب من بعد ظلمه وأصلح فإن الله يتوب عليه ، إن الله غفور رحيم ﴾ . (المائدة : ٣٩) .

ويخاطب الله الناس جميعا داعيا لهم لإصلاح أنفسهم :

﴿ يا بنى آدم إما يأتينكم رسل منكم يقصون عليكم آياتى ، فمن اتقى وأصلح فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون ﴾. (الأعراف : ٣٥) .

تزكية النفس : ومما ينسجم مع الاستقامة ما عبر عنه القرآن أيضاً بتزكية النفس ، ومعناها : الطهر من الأدناس ، والسمو عن النقائص ، ووضع النفس حيث يطيب موضعها ، ويرتفع قدرها ، لتأخذ عند الله حظها من الرضوان ، وبين الناس نصيبها من الكرامة ، ولقد حث القرآن على تزكية النفس هذه ووعد بالفلاح من أخذ بها ، فقال سبحانه :

﴿ قد أفلح من تزكى ﴾ . (الأعلى : ١٤) .

وقال سبحانه في النفس الإنسانية :

﴿ قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها ﴾.

(الشمس : ٩ و ١٠) .

وبيّن سبحانه أن تزكية النفس لا يعود نفعها إلا على صاحبها فلهذا يجب الحرص عليها : ﴿ ومن تزكى فإنما يتزكى لنفسه وإلى الله المصير ﴾ . (فاطر : ١٨) .

إن الاستقامة وإصلاح النفس وتزكيتها صفات تفتح باب الأمل للذين تورطوا في الإثم لتغيير حياتهم إلى حياة أفضل ، وتبعد عنهم اليأس من إصلاح أنفسهم ؛ لأن اليأس إذا تمكن من نفوسهم جعلهم عنصر شر لا يمكن إصلاحه .

س ٣٠ : وماذا عن الإحسان ؟

ج : عرف الإحسان بمعنى الإنعام والتفضل ، إلا أن معناه يتسع لأكثر من ذلك ، فإذا رجعنا إلى معاجم اللغة

رأينا معنى أحسن : فعل الحسن ، ضد أساء ، والحسنة : هى الفعل الحسن .

والأفعال الحسنة تشمل كل خير ، وكل معاملة ترقى وترفع من شأن الإنسانية وتهذب نفسية المرء وتقربه من خالقه ، وعلى هذا المعنى جاءت وصايا القرآن فى الدعوة إلى الإحسان والترغيب فى إتيانه .

وإن تعاليم القرآن فى الإحسان تشهد بأنه كتاب روحى يرتقي إلى أعظم مراقى السمو ، ويعلو على أى مذهب أخلاقى أو ديني ، فقد عالج الإحسان بما يؤثر فى الشخصية الإنسانية من ناحية دوافع العمل ، وشرح صفات المحسنين ، وعين فئات من الناس هم أحق بالإحسان من غيرهم ، ودعا إلى الإحسان الذى يحقق للإنسانية المثل العليا التى لازال يدعو إليها الفلاسفة ودعاة الإصلاح فى العالم .

س ٣١ : وهل التقوى لازمة لبلوغ الرضا والقناعة وبالتالى السعادة ؟

ج : التقوى هى فضيلة أراد بها القرآن إحكام ما بين الإنسان والخلق ، وإحكام ما بين الإنسان وخالقه ؛ ولذلك تدور هذه الكلمة ومشتقاتها فى أكثر آيات القرآن الأخلاقية والاجتماعية ، والمراد بها أن يتقى الإنسان ما يغضب ربه وما فيه ضرر لنفسه أو إضرار لغيره .

فالتقـوى فـى أصـل معنـاهـا جعـل النفس فى وقـاية ، ولا تجعل النفس فى وقاية إلا بالنسبة لما يخاف ، فخوف الله أصلها ، والخوف يستدعى العلم بالمخوف ، ومن هنا كان الذى يعلم الله هو الذى يخشاه وكان الذى يخشاه هو الذى يتقيه .

فالمتقون هم الذين يقون أنفسهم عذاب الله وسخطه فى الدنيا والآخرة وذلك بالوقـوف عند حـدوده وامـتـثـال أوامـره واجتناب نواهيه ، وهو لا يأمـر إلا بما فيـه خـيـر للإنسـانيـة ولاينهى إلا عما يضرها .

عنى القرآن بالتـقـوى عناية كبـرى ، وأكثر من الأمـر وتوجيه النفوس إليها ، وكانت له فى ذلك أساليب مختلفة .

أمر بتقوى الله : ﴿ يا أيـهـا الذين آمنوا اتقـوا الله حق تقاته ولا تموتن إلا وأنتم مسلمون ﴾ . (آل عمران : ١٠٢) ، وذلك يكون بالتوجه إلى الله وحده فى العبادة واجتناب ما يأباه من الشرك والخروج عن شرائعه وأحكامه العادلة .

ووصف القـرآن التقوى بأنها صيانـة النفس عـن كـل مـا يضـر ويؤذى ، والابتـعـاد عن كل مـا يحـول بين الإنسـان والغـايات النبيلة التى بهـا كمـاله فى جسمـه وروحـه ؛ ولهـذا وصف الله المتقين بأنهم الذين تحلـوا بالفضـائل الإنسانيـة الحقة .

س ٣٢ : هل يمكن تحقيق السعادة دون التحلى بالصبر ؟

ج : بالطبع لا ، فالصبر من الفضائل الخلقية ، وهو النفحة الروحية التى يعتصم بها المؤمن فتخفف من بأسائه وتدخل إلى قلبه السكينة والاطمئنان ، وتكون بلسما لجراحاته التى يتألم منها ، « فالصابر يتلقى المكاره بالقبول ويراها من عند الله ، وعند التأمل نرى العناية الإلهية تسوق إلينا الشدائد لحكمة عالية ، والجاهل هو الذى يضجر ويحزن ويكتئب ، أما العاقل فيتلمس وجوه الخير فيما يبتليه الله به من الشدائد » .

ولولا الصبر لانهارت نفس الإنسان من البلايا التى تنزل عليه ، ولأصبح عاجزا عن السير فى ركب الحياة ، وأصبح فى حالة يكفر فيها بالقيم الأخلاقية فضلا عن إنه يصبح عنصر شر لا نفع منه .

ونستطيع أن نصف الصبر بحق أنه الفاصل بين الحياة الروحية والمادية ؛ ولهذا عنى القرآن بالصبر ومدحه ورفع منزلته وأثنى على المتحلين به ثناءً لا مزيد عليه ، وذكره حوالى سبعين مرة ، ولم تذكر فضيلة أخرى بهذا المقدار ، وهذا يدل على عظم أمره لأنه أساس كثير من الفضائل ؛ بل هو أمها لأنه يربى ملكات الخير فى النفس ، فما من فضيلة إلا وهى محتاجة إليه :

فالشجاعة .. هى الصبر على مكاره الجهاد .

والعفاف .. هو الصبر على الشهوات .

والحلم .. هو الصبر على المثيرات .

والكتمان .. هو الصبر على إذاعة الأسرار .

لهذا كله أحب الله الصابرين ، وأعلن فى القرآن أنهم ينالون مزيدا من الفضل والرحمة فى الدنيا والآخرة . قال تعالى :

﴿ إنما يوفّى الصابرون أجرهم بغير حساب ﴾ (الزمر : ١٠) .

﴿ ولنجزين الذين صبروا أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون ﴾ . (النحل : ٩٦) .

﴿ وجزاهم بما صبروا جنة وحريرا ﴾ (الإنسان : ١٢).

س ٣٣ : وماذا عن العفو والغفران ؟

ج : العفو من الصفات الحميدة التى يتحلى بها الانسان لأنها لا تصدر إلا من نفس كبيرة راجحة العقل صبرت على اعتداء الغير وأذاه .

إن اعتداء الغير علينا لا يكون إلا من نفس مريضة حجب الشر صوابها فأجدر بنا أن نغفر لها .

إننا كثيرا ما نخطىء فنفتقر إلى العفو والغفران ، وإن لم نغفر لمن أساء إلينا فلا يغفر لنا ، وأن أردنا الانتقام من

المعتدى فلننتقم بالإحسان إليه لأن مقابلة الإساءة بالإحسان تنزع من المعتدى البغضاء وتتركه مندهشا فيرتد غالبا عن غيه وتنقلب بغضاؤه إلى مودة .

ولهذا مدح الله العفو فى كثير من المواضع فى القرآن كقوله :

﴿ وإن تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن الله غفور رحيم ﴾ (التغابن : ١٤) ووصف الله المؤمنين الصادقين بقوله : ﴿ ويدرءون بالحسنة السيئة ﴾ (الرعد : ٢٢) أى يدفعون بالعمل الصالح السيء من الأعمال .

ودعا الله إلى مقابلة شرور الناس بالإحسان إليهم لأن ذلك داعياً إلى نزع العداوة من قلوبهم وإحلال المودة مكانها كقوله تعالى : ﴿ ولا تستوى الحسنة ولا السيئة ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه ولى حميم ﴾ (فصلت : ٣٤) .

ولما كانت بعض النفوس طغت على الاعتداء ، فقد وضع الإسلام علاجا لها لمنعها من التمادى فى غيها ، وهو مقابلتها بالمثل بدون إسراف أو ظلم ؛ ولكن بالرغم من هذا لم يغفل من ترجيح العفو ، قال الله تعالى : ﴿ وإن عاقبتم فعاقبوا بمثل ما عوقبتم به ، ولئن صبرتم لهو خير للصابرين ﴾ (النحل :١٢٦).

س ٣٤ : بعض الناس يظنون أن الكذب مشروع مادامت هناك حاجة إليه والغريب أنهم يسعدون بذلك فما الرأي فيهم ؟

ج : ليست هناك صفة تكفل استقرار المجتمع وتضمن الثقة بين الأفراد مثل الصدق ؛ لذلك أُعتبر أساسا من أسس الفضائل التى تُبْنَى عليها المجتمعات ، وجُعل عنوانا لرقى الأمم .

وما فُقدت هذه الصفة إلا حل محلها عدم الثقة وفقدان التعاون وحل الحزن والألم محل السعادة والطمأنينة ، فالصدق من ضرورات المجتمع وينبغى أن ينال حظا عظيما من العناية فى الأسرة والمدرسة لأنه يحصل منه الخير الكثير ، فيه ترد الحقوق ، وبه يحصل الناس على الثقة فيما بينهم ؛ لهذا دعا الله سبحانه المؤمنين للتخلق به فقال :

﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وكونوا مع الصادقين ﴾ (التوبة : ١١٩) .

﴿ يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولاً سديداً ﴾ (الأحزاب : ٧٠) .

ويقول الرسول – صلى الله عليه وسلم – فى الدعوة إلى الصدق : « عليكم بالصدق فإن الصدق يهدى إلى البر

وإن البر يهدى إلى الجنة ، وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق حتى يُكتب عند الله صديقا ، وإياكم والكذب فإن الكذب يهدى إلى الفجور ، وأن الفجور يهدى إلى النار ، ومازال الرجل يكذب ويتحرى الكذب حتى يُكتب عند الله كذابا » .

الأمانة : ومن أنواع الصدق الأمانة ، وهى من أرفع الصفات فى الإنسان ، ومن أقوى الدعائم التى يقوم عليها أى مجتمع سليم ، ويحصل منها الخير ؛ لهذا نرى الإسلام يعتبرها من صفات المؤمنين ، قال الله تعالى :

﴿ والذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون ﴾

(المؤمنون : ٨).

س ٣٥ : يقول المثل ، جاور السعيد تسعد ، فكيف ذلك ؟

ج : ليس الخير كله فى الإسلام بأن يكون المسلم مستقيما فى حياته ، مجتنبا الأضرار بالناس لا يهمه إلا صلاح نفسه ؛ بل الخير أن يسعى المرء أيضا إلى إسعاد الآخرين والإصلاح بين الناس والعمل على نشر الحب لأنه سيعود عليه فى النهاية .

س ٣٦ : بعض الناس يشعر بسعادة كبيرة عندما يؤثر الآخرين على نفسه فى الخير ، فما السر وراء ذلك ؟

ج : من الصفات الكريمة التى يتحلى بها الإنسان : الإيثار : الذى هو تفضيل الغير على النفس فى الخير وهو شعار النفوس الكبيرة الساعية لخدمة الإنسانية ، وبعكس هذا الأثرة التى قال فى وصفها (سنتهلير) فى شرح مذهب أفلاطون : « إن أكبر شر فى الإنسان هو عيب يرافقنا جميعا منذ الولادة ، وكل إنسان يسامح نفسه فيه ولهذا لا تجد من يبحث عن الخلاص منه ، إنهم يسمونه الحب الذاتى ، ولا شك فى أن لهـــذا الحب الذاتى بعض المحل من الحق ؛ بل من الضرورة ؛ لأن الطبيعة هى التى ركبته فينا ؛ ولكن ذلك لا يمنع إنه متى أفرط فيه صار العلة العادية لجميع خطايانا ، قد يتعامى الإنسان بغاية السهولة عما يجب ، فقد يسىء الحكم على ما هو حق وطيب وجميل متى ظن أن الواجب عليه أن يفضل دائما منافعه على منافع الحق ، فأى إنسان شاء أن يكون رجلا عظيما لا ينبغى له أن يحب ذاته ولا ما هو له ، ولا ينبغى أن يحب إلا الخير سواء فى نفسه أو فى غيره ، وإلا وقع من سلوكه فى ألف خطيئة لا يمكن اجتنابها » .

فالإيثار له أكبر الأثر فى توثيق المحبة بين أفراد المجتمع إذ يجعلهم متعاطفين متعاونين ، بعكس الأثرة التى تجعل

صاحبها مكروها منبوذا من المجتمع لأنه لا يرغب أن يؤدى حقه فيه . هذا ما يحمله الإيثار من سعادة لصاحبه ، فمن أهم مكتشفات علم النفس الحديث ما ثبت علميا أن سعادة الإنسان لا تتحقق بغير تضحية النفس فى سبيل الغير .

س ٣٧ : أحيانا يكون فى سوء اختيار الصديق هلاك المرء وفقدانه سعادته فكيف يمكن تفادى ذلك ؟

ج : مما يجمل ويحسن خلق الإنسان صحبة الأخيار ، فالإنسان مولع بالتقليد فكما يقلد الإنسان من حوله فى أزيائهم يقلدهم فى أعمالهم ويتخلق بأخلاقهم ، قال حكيم : « نبئنى عمن تصاحب أنبئك من أنت » .

إن مصاحبة الأخيار تغرس فى النفس الأخلاق الكريمة وتدفعها إلى معالى الأمور ، أما مصاحبة الأشرار فإنها تقود إلى الاستهانة بالأخلاق ، وتجرىء على اقتراف الآثام ، وتباعد بين الإنسان وبين القيام بالأعمال العظيمة .

فالقرين الصالح يعتبر بحق من أفضل نعم هذه الحياة فهو الملاذ فى الملمات ، وهو المرشد الأمين لطريق الحق والنجاح ، فكثير من النابغين والعظماء والمتفوقين فى هذه الحياة يعزون سبب نجاحهم إلى أنهم وفقوا فى اختيار قرين صالح ساروا على إرشاده واقتبسوا من نصحه .

والقرآن الكريم دعا إلى اختيار الأصحاب الصالحين ، قال تعالى : ﴿ واصبر نفسك مع الذين يدعون ربهم بالغداة والعشى يريدون وجهه ولا تعد عيناك عنهم تريد زينة الحياة الدنيا ولا تطع من أغفلنا قلبه عن ذكرنا واتبع هواه وكان أمره فُرُطاً ﴾ (الكهف : ٢٨) .

أمر الله سبحانه رسوله وكل مؤمن فى هذه الآية بمصاحبة الأخيار الذين ساروا على الهُدى ليقتدى بهم ويقتبس من فضائلهم ، ولا يزهد فى صحبتهم فيتطلع إلى من عداهم لأجل الحصول على مظاهر الحياة الكاذبة ، ثم نهى الله المؤمن عن مصاحبة الأشرار الغافلين عن ذكر الله الذين اتبعوا أهواءهم وجاوزوا حدود الحق فى أعمالهم .

وقال تعالى أيضا فى هذا المعنى : ﴿ فأعرض عن من تولى عن ذكرنا ولم يرد إلا الحياة الدنيا ﴾ (النجم : ٢٩) .

وبين الله فى آية أخرى إنه ليس من شأن المؤمن أن يتودد إلى من يغضب ربه بالمعاصى ولو كان أقرب الناس إليه فى قوله تعالى : ﴿ لا تجد قوما يؤمنون بالله واليوم الآخر يوادون من حاد الله ورسوله ولو كانوا آباءهم أو أبناءهم أو إخوانهم أو عشيرتهم ﴾ (المجادلة : ٢٢) .

وصور لنا رسول الله – صلى الله عليه وسلم – الجليس الصالح والجليس السيىء خير تصوير فى قوله : « مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير فحامل المسك إما أن يجذبك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحا طيبة ، ونافخ الكير إما أن يحرق ثوبك ، وإما أن تجد منه ريحا خبيثة » .

س ٣٨ : الانقياد لهوى النفس أخطر الأسلحة التى تدمر حياة الإنسان وسعادته . كيف ذلك ؟

ج : تجتاح الإنسان فى معترك هذه الحياة تيارات شتى من الرغبات والشهوات يؤثر فيها مصلحته الخاصة ولو كان فيها إضرار بالغير ، ولا يهمه أن تكون أعماله سيئة مادامت تشبع رغباته وأهواءه .

وقد عملت الأديان على مجابهة أهواء الإنسان والحيلولة بينه وبين الانقياد لها ، إذ أن هوى النفس يشوش نظام ميول الإنسان الطبيعية ، وأن للميول فى الحالة الطبيعية نظاما خاصا ، وترتيبا متسقا يقتضيان الاعتدال والتوازن ؛ ولكن إذا وقع الإنسان فى حبال الهوى تشوش عليه هذا النظام الطبيعى وفسد ، واتجهت قواه إلى غاية واحدة مطلقة فيختل بذلك توازن الميول واتساقها الطبيعى وينفرد واحد من هذه الميول بالزعامة فيسخر جميع النزعات الأخرى إليه ؛ ولهذا نرى

القرآن وصف الهوى بأنه مفسد للنظام الطبيعى لهذه الحياة الذى يجب أن يسود فيه الحق . قال الله تعالى : ﴿ ولو اتبع الحق أهواءهم لفسدت السماوات والأرض ومن فيهن ﴾ (المؤمنون : ٧١) .

وإن أعظم أضرار هوى النفس هو ما يجىء عن طريق الحكام الذين من واجبهم إقامة العدل فى الأرض ، فإنهم إن انقادوا لأهوائهم فحابوا الأقوياء وجاروا على الضعفاء يكن من أثر ذلك فساد فى الأرض لا يلبث أن تظهر بوادره بثورات تورث الخراب كما حصل فى كثير من أدوار التاريخ ؛ ولهذا جاء فى القرآن تعليما لنا بما خاطب الله نبيه داود فقال تعالى: ﴿ يا داود إنا جعلناك خليفة فى الأرض فاحكم بين الناس بالحق ولا تتبع الهوى فَيُضِلك عن سبيل الله إن الذين يضلون عن سبيل الله لهم عذاب شديد بما نسوا يوم الحساب ﴾ (ص : ٢٦) .

وإن اتباع هوى النفس يصرفنا عن حقائق هذه الحياة ، ويرى أبو الفلسفة الحديثة « فرنسيس بيكون » وهو من فلاسفة القرن السادس عشر إنه للوصول للسعادة يجب التخلص من أربعة أوهام تسد علينا سبل الحقيقة ومنها - بل وأهمها - أوهام الجنس ، هذه الأوهام تدخل فيها الأخطاء التى انطبع عليها العقل تقليدا لمن تقدموه حتى ليهون على المرء أن يعادى

الحق ويرفضه من أن يترك عقيدة أو رايا رسخ فى ذهنه بفعل الزمن والوراثة ؛ لهذا نرى القرآن عندما حاجج اليهود وأمرهم باتباع رسالة محمد - صلى الله عليه وسلم - وما جاء بها من الحق ، بين بأن عدم استجابتهم لدعوة الإسلام إنما هى بسبب أهواء نفوسهم التى تؤثر القديم ولما انطبعوا عليه من التقليد الأعمى لمن سبقوهم . قال الله تعالى : ﴿ فإن لم يستجيبوا لك فاعلم إنما يتبعون أهواءهم ، ومن أضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله ، إن الله لا يهدى القوم الظالمين ﴾

(القصص : ٥٠)

والحق أن أكثر أسباب اتباع الهوى فى هذه الحياة هو بسبب ضعف فى النفس ونقص فى المعرفة ، فالهوى يملك على الإنسان عقله فلا يدرك ولا يتذكر ولا يفكر كغيره من الناس ؛ بل تحوم نفسه كلها حول نقطة واحدة وحب الإنسان للشىء يقوى انتباهه إليه فلا يفكر إلا فيه ؛ ولهذا كان منطق الهوى مختلفا جدا عن منطق العقل ، فالمقدمات فى منطق العقل تولد النتائج ولكنها فى منطق العواطف تتولد منها ؛ ولهذا وصف القرآن أثر الهوى فى الإنسان بأنه يضله بغير علم . قال الله تعالى :﴿ وإن كثيرا ليضلون بأهوائهم بغير علم ﴾

(الأنعام : ١١٩).

﴿ بل اتبع الذين ظلموا أهواءهم بغير علم ﴾

(الروم : ٢٩) .

والقرآن يصف العلاج للقضاء على هوى النفس وذلك بالتوجه الكلى إلى الله والامتناع عن مخالفة أمره ، قال الله تعالى : ﴿ وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى ، فإن الجنة هى المأوى ﴾ (النازعات : ٤٠ – ٤١) .

س ٣٩ : أحيانا يدمر الكبرياء الزائف صاحبه ويجعل السعادة تنحسر عنه فما الحل لتفادى ذلك ؟

ج : الكبرياء رذيلة من الرذائل الاجتماعية ، تغرس الفرقة والعداوة بين الأفراد فتقضى على التعاون والمحبة بينهم .

والكبرياء لا يصرفنا عن محبة بعضنا البعض فقط ؛ بل ويجعل إصلاحنا الأدبى عسيرا وذلك بتعامى المتكبر عن نقائصه وعيوبه ، وتقدير نفسه فوق قدرها ، وصم أذنيه عن سماع كل حديث يرفع من حاله سوى حديث المدح والتملق من مادحيه ؛ لأن من أعجبته نفسه أبى أن يسمع النصيحة من غيره فيكون ذلك حائلا بينه وبين الاستفادة من علم العلماء واقتباس الفضيلة من الفضلاء فينزل إلى هوة من الجهل والضلال .

لهذا كان من سنة الله أن صرف قلوب المتكبرين عن سماع ما أنزله على رسله من البينات والهدى لأن هؤلاء المتكبرين كتب الله عليهم الضلالة التى تؤدى بهم إلى غضبه وذلك من جراء كبريائهم ، قال تعالى : ﴿ سأصرف عن آياتى الذين يتكبرون فى الأرض بغير الحق وأن يروا كل آية لا يؤمنوا بها ، وإن يروا سبيل الرشد لا يتخذوه سبيلاً ، وإن يروا سبيل الغى يتخذوه سبيلاً ﴾ (الأعراف : ١٤٦) .

والقرآن يخبرنا أن المستكبرين كانوا أعصى الناس على الاستجابة لدعوة الرسل لهذا حكى الله عن قوم نبيه صالح :

﴿ قال الملأ الذين استكبروا من قومه للذين استضعفوا لمن آمن منهم أتعلمون أن صالحا مرسل من ربه قالوا إنا بما أرسل به مؤمنون * قال الذين استكبروا إنا بالذى آمنتم به كافرون ﴾ (الأعراف : ٧٥ - ٧٦) .

وهؤلاء قوم عاد استكبروا عن سماع هداية الله فكان جزاؤهم العذاب الأليم فى الدنيا والآخرة كما فى قوله تعالى : ﴿ فأما عاد فاستكبروا فى الأرض بغير الحق وقالوا من أشد منا قوة أو لم يروا أن الله الذى خلقهم هو أشد منهم قوة وكانوا بآياتنا يجحدون * فأرسلنا عليهم ريحا صرصراً فى أيام نحسات لنذيقهم عذاب الخزى فى الحياة الدنيا ولعذاب الآخرة أخزى وهم لا ينصرون ﴾ (فصلت : ١٥ ، ١٦) .

لهذا توعد الله المتكبرين بالعذاب الأليم فى الآخرة فقال سبحانه :

﴿ أليس فى جهنم مثوى للمتكبرين ﴾ (الزمر : ٦٠) .

أى أليست النار كافية لهم سجنا وموئلا بسبب تكبرهم !

ولنتساءل بماذا يفتخر المتكبر ؟ وهل بملاحته وقوته ؟ إن الجمال يزول ، وأقل مرض يضعضعه ، وكل يوم يفعل الزمان فعله بجسده إلى أن يصبح بعد سن الشباب موضع الضعف والهرم ، وإن تباهى بماله وغناه فليعلمن أن الموت لا يفرق بين الغنى والفقير ، وأن الإنسان سيترك كل ما يملك إلى غيره ؛ لهذا جاءت وصايا القرآن تنهى عن الاختيال . قال تعالى : ﴿ ولا تمش فى الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا ﴾ (الإسراء : ٣٧) .

أى لا تمش متبخترا كمشى الجبارين فإنك لن تخرق الأرض بمشيك وشدة وطئك ، ومهما شمخت بأنفك فلن تبلغ الجبال ارتفاعا .

ويقول تعالى فى النهى عن التكبر : ﴿ ولا تُصَعِّر خدك للناس ولا تمش فى الأرض مرحا إن الله لا يحب كل مختال فخورا ﴾ . (لقمان : ١٨) .

أى لا تعرض عنهم بوجهك إذا كلمتهم أو كلموك احتقارا لهم واستكبارا .

هذا هو التكبر الذى كرهه الله لأنه من الصفات الذميمة التى تفسد المجتمع الإنسانى ، وتورث البغضاء ، فما أحرى بالمربين والمصلحين أن يحاربوه ويبينوا شروره ليحصل المجتمع على المحبة التى هى عماد المجتمع .

س ٤٠ : وكيف الحال بالنسبة للحسد وهو فعلا من أخطر الأسلحة التى تصيب سعادة الإنسان فى مقتل ؟

ج : الحسد من الرذائل الخلقية أيضا ، وهو من أقبح الخصال التى تصيب الإنسان وتنكد له عيشه ، فإن الحسود الذى يتمنى الشقاء والنحس لغيره يُشقِى نفسه أيضا بهذا الحسد ، فهو بدلا من أن يستمد السرور مما أوتى من خير نراه يستمد العذاب من الخير الذى أوتيه سواه .

وعصرنا الحاضر يقوم فيه الحسد بدور خطر ذى أهمية بالغة ، فالفقير يحسد الغنى ، والنساء يحسدن الرجال ، والقبيحات يحسدن الجميلات ، وهكذا مما يجعل بعض الأمة يكره بعضها الآخر ويتمنون لهم الشقاء ، فالحاسد خلقه اللؤم ، ولذته الوشاية بين الناس والوقيعة والدس بينهم ، فلا ينفك يدس للرجل الناجح حتى يشوه سمعته لأجل أن يحل محله ، أو يجعل منه إنسانا فاشلا مثله ، فالحسود إنسان فقد الثقة بنفسه واستشعر العجز عن تحقيق غاياته ؛ لذلك نهى

القرآن عن الحسد في قوله تعالى :﴿ولا تتمنوا ما فضل الله به بعضكم على بعض للرجال نصيب مما اكتسبوا وللنساء نصيب مما اكتسبن واسألوا الله من فضله ﴾ (النساء : ٣٢) .

نهى الله في هذه الآية عن تمنى ما أوتى الغير وهو التعرض له بالقلب حسدا ، ثم أخبر الله المؤمنين بأن ما يكتسبه الإنسان هو نتيجة عمله وسعيه ، فعلى المؤمنين أن يعتمدوا على جهودهم ، ومواهبهم لنيل ما يرغبونه ، وما حرموه فليسألوا الله أن يعطيهم من فضله وأنعامه .

وأمر الله في موضع آخر بالاستعاذة به من الحاسد : ﴿ومن شر حاسد إذا حسد ﴾ (الفلق : ٥) .

والحاسد يستحق الرثاء والشفقة مما يلاقيه من ألم ، فما أحرى بنا أن نقابل حسد الحاسدين بالعفو عنهم وعدم مؤاخذتهم على حسدهم الذى لا يضر إلا أنفسهم وهذا ما يأمرنا به الله سبحانه : ﴿ ودّ كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد إيمانكم كفاراً حسداً من عند أنفسهم من بعد ما تبين لهم الحق فاعفوا واصفحوا حتى يأتى الله بأمره ﴾ (البقرة : ١٠٩) .

علاج الحسد : وهناك وسائل شتى للتخلص من الحسد منها : أن يقنع الإنسان بما يصادفه فى حياته من خير ، ويؤدى واجبه مع عدم المقارنة بين حاله ومن هو أسعد منه

حظا بل ينظر إلى من هو دونه ليدرك فضل الله عليه ، وهذا ما يقوله الرسول - صلى الله عليه وسلم - : « لا ينظر أحدكم إلى من فضل عليه فى المال والخلق فلينظر إلى من هو أسفل منه ممن فضل عليه » .

س ٤١ : هل للتفاؤل والتشاؤم تأثير حاسم بالنسبة لبلوغ الإنسان للسعادة ؟

ج : مع إشراقة كل يوم .. يردد المتفائل لنفسه :

★ أرى فى كل يوم جديد ، أنه فرصة أخرى جديدة ؛ لكى أبدأ فى تنفيذ فكرة جديدة .. تكون مفيدة لحياتى ، ولحياة البشرية .

★ لقد منحنى الله هذا اليوم هدية لكى أنمو خلاله ، وسوف ألاحظ وأرقب كل الورود التى تشكل صفا محددا لطريقى .

★ إن الأفكار الطيبة الخيرة تولد أشياء ونتائج طيبة .. وعندما نفكر بنفس اللغة الطيبة للحياة فسوف نرى الطيب الخير ، وسوف نتكلم الطيب الخير ، وسوف يصبح الخير جزءاً من حياتنا .

★ سوف أختبر اليوم ، وكل يوم ، نوعية وخاصية أفكارى وأعمالى .

★ التفاؤل يشرق من وجوه الأشخاص الذين يحتفلون باستقبال كل يوم جديد ، مثلما تشرق وجوه الناس بالسعادة احتفالا بالشمس ليوم صحو فى بلد مطير .

ومع كل إشراقة صباح يوم جديد يمنح كل إنسان فى هذا الوجود منحة قوامها ٨٦٤٠٠ وحدة .

وهذه الوحدات تنفق الواحدة تلو الأخرى سواء أراد الإنسان أم لم يرد .

هذه الوحدات هى عدد ثوانى اليوم الواحد ، ومانحها هو خالقنا سبحانه ، جعلك وجعلنى وكيلا على إنفاقها .

من الناس من يستيقظ نشيطا مشرقا مقبلا على الحياة ، فى بدء النهار وقد لون التفاؤل والإقدام على الحياة نظرته بروح شكر ورضا نحو الله مانح هدية اليوم .. وإنسان آخر مصاب بتعتيم تشاؤمى فى نظرته للحياة ، فتصبح الحياة همًا وإحباطا .

س ٤٢ : وهل للإنسان دخل فى هذه المسألة ؟

ج : نعم ، الدراسات النفسية ، تبين أن التفاؤل والتشاؤم من أشياء معينة ، هى مشاعر داخلية لا تمت إلى خارج الإنسان بصلة ، فالأيام السيئة عند بعض الناس هى من أسعد الأيام عند البعض الآخر ، فنحن – ونحن فقط –

الذين نضع المعانى لأشياء لا معانى لها ؛ بل ونتمسك بها فنصنع منها حواجز نفسية ، يصبح لها تأثيرها فى حياتنا فيما بعد .

فما التفاؤل إلا صفة نتحلى بها ، إذا تعودنا النظر للحياة بنظرة صفاء وارتياح .

وما التشاؤم إلا صفة نتسم بها ، إذا تعودنا النظر إلى ما يحيط بنا بمنظار قاتم .

س ٤٣ : وماذا عن التفاؤل والتشاؤم والعمل؟

ج : للبعض رأى ، أن التفاؤل حماقة ، والتشاؤم أيضا حماقة .

فالتفاؤل ، عندهم يعنى أن الطريق مفروش بالورود ، وهذا ليس صحيحا فى كل الأحيان .

أما التشاؤم ، فيعنى أن الطريق مفروش بالشوك ، وهذا هو أمر غير ضرورى فى كل الأحيان ، فلا شىء فى الحياة بدون سلبيات ، ولا شىء بدون إيجابيات . المهم هو بذل الجهد والاتكال على الله ، فحتى لو قابل الإنسان بعض الإخفاق ، فهذا يعنى أن هناك الأفضل الذى ينتظره ؛ لأنه قد اكتسب خبرة ، وتعلم ، وأدرك مواطن الصواب والخطأ ، والقوة والضعف .

وفى مقدمة الصفوف نرى دائما الناجحين الذين لم يضيعوا الوقت لا فى التفاؤل ، ولا فى التشاؤم فى حد ذاتهما ، وإنما وهبوا حياتهم من أجل تحقيق أهدافهم ، إنما التفاؤل مع الثقة فى الله بفعل الإيمان الإيجابى فى الإنسان ، يجعلاه أفضل عملا ، وأحسن صحة ، وأكثر قدرة على العمل .

س ٤٤ : وما هى ملامح الشخصية المتفائلة ؟

ج : إن ملامح الشخصية المتفائلة لها ملامح كثيرة منها:

أولاً : الملامح الجسمية :

★ المتفائل ، يسترعى النظر بطريقة الوقوف والمشى والجلوس والنوم ، والملاحظ أن الشخصية المتفائلة تتسم بالاسترخاء النسبى مع استخدام التوتر المناسب للجهد المطلوب لخطته .

★ تتخذ ملامح وجهه صفة الثبات المفعمة بالأمل ، مع شبه ابتسامة خفيفة بالعين ، ونظرات تبعث فى نفسك الطمأنينة وكأنه يشجعك .

★ يتمتع بصوت ثابت خال من الاضطراب والتردد ، ولا يبالغ فى إبداء الفرح أو الحزن .

★ يتمتع بجهاز هضمى سوي ، ونوم عميق هادىء .

ثانياً : الملامح الوجدانية :

★ يتسم بالاتزان الوجدانى ، أى لا يتقلب سريعا بين الحزن والسرور ، ويرتبط بالواقع الاجتماعى حوله ، ولا يخضع لأهواء داخلية تعصف به .

★ القابلية للرضا بالقليل ، والفرح للكثير .. فهو لا يأخذ بمبدأ « لى الكل ، أو لا شىء » .

★ عدم توقع السلبى ، إذا توافر الإيجابى ، فهو لا يترقب الغم إذا ما فرح ؛ بل يتوقع الزيادة فى كل ما هو إيجابى ، من انتصارات أو نجاح أو أفراح .

★ عدم الربط بين الأمور المتوقعة الحدوث ، وبين الشحنات الانفعالية ، فهو يعايش حاضره .

★ عدم ضغط الخبرات الوجدانية القديمة على غلاف الشعور والتأثير بطريق غير مباشر فى تفسير الحياة ، والوقوف منها موقف المتوجس .

★ التجاوب وجدانيا مع الآخرين ، فيفرح مع الفرحين ليزيد فرحهم ، ويتجاوب مع المشاعر السلبية مثل الحزن واليأس والفشل ؛ لكى يمتصها ويخفف من وطأتها على الذين تعتمل فى نفوسهم .

★ إشاعة الرضا والطمأنينة ، وتوقع الخير والأحداث السارة لدى الآخرين .

★ الميل إلى البساطة ، والإقبال على الألوان الزاهية .

ثالثاً : الملامح العقلية :

★ الميل إلى تحصيل المعرفة عن طريق اكتساب الصائب مباشر .

★ لأنه يبحث عن الجمال والحق والخير ، فهو يميل إلى الثناء على كل ما يتضمن إيجابيات ؛ لأنه لا ينشغل بالبحث عن النواقص .

★ لا ينكر على الآخرين ما يعتقدون ، أو كيف يفكرون .

★ يعمد إلى تطوير نفسه بصفة مستمرة نحو الأفضل .

★ يؤمن بقدرة العقل الإنسانى على إنتاج المعرفة والفسلفة والفكر ، أيضا بقدرته على أن يقدم الجديد من نتاج عقله شخصيا .

★ الإيمان بالمستقبل ، فهو يحترم الماضى ، والحاضر ، وينظر إلى المستقبل بتفاؤل .

رابعاً : الملامح الكلامية :

★ ذكر الأحداث التى تشير إلى الرضا والنجاح ،

والتعبير عن الحالات غير المواتية بأخف الألفاظ وقعا ، مثل « فلان غير سعيد » ، بدلاً من « فلان تعس » .

★ الميل إلى نقل أخبار الآخرين السارة ، وأن يبشر غيره بالخير الخاص والعام .. مع تأثره عند سماعه بنبأ مكدر.

★ تشجيع همم الآخرين ، فهو لا يطفىء شمعة مضيئة .

★ شكر الله على كل خير يصيبه ، وعدم الابتئاس لعدم الحصول على شيء .

★ إشاعة الطمأنينة فى الآخرين على صحتهم أو فى مواقف يخشون من نتائجها .

★ عدم الإكثار من العبارات التى تنم على التشاؤم مثل : فلان سافر بدون شر ، ويقول بدلا من ذلك : فلان سافر بسلامة الله .

خامساً : الملامح الاجتماعية :

★ الاطمئنان إلى الناس ، وهذا ينبع من أنه ينظر إلى الإيجابيات فى شخصيات الآخرين .

★ لا يجد تعارضا بين نجاحه ، ونجاح الآخرين .

★ المساهمة فى بناء الأجيال الجديدة لتنبت على نحو أفضل .

★ يوسع دائر قياس النجاح فى الحياة ، لتشمل كل نواحيها ، فالفيلسوف ، أو التاجر ، أو ربة البيت ، كلٌ ناجح في مجاله .

★ النظر إلى الحياة من زاوية عامة وليس من زاوية ضيقة ، فينظر إلى الصحة ، والمال ، والسمعة ، والأولاد ، وما ناله من خير ، كلها مجتمعه .

س ٤٥ : وماذا عن سعادتنا بين التفاؤل والتشاؤم ؟

ج : يلعب التفاؤل دورا بعيد المدى فى حياتنا النفسية ، وفى تصرفاتنا ، وعلاقاتنا ، وفى وضع خطط المستقبل ؛ بل إن جميع الأنشطة الإيجابية فى حياتنا فكرا وعاطفة ، وعملا ، ترتبط بما يعتمل فى نفوسنا من تفاؤل ، وعلى هذا فإن ما يمكن أن يحققه الفرد ، أو الجماعة من نجاح وسعادة يعتمد على مدى الإحساس بالتفاؤل .

فعندما ننوى القيام بعمل ما ، فإنك تأخذ فى الموازنة بين احتمالات النجاح واحتمالات الإخفاق ، وفى ضوء ترجيحك للنجاح على الإخفاق فإنك تقدم على الإنجاز ، فلابد من توفر قدر مناسب من التفاؤل مع توفر القدرات الموضوعية ، فيتحقق النجاح فى الحياة .

إن التفاؤل والتشاؤم مقومان أساسيان من مقومات حياتنا ، ولا تخلو حياة إنسان من أى منهما ولكن بنسب متفاوتة ، فإذا ما رجحت كفة التفاؤل على كفة التشاؤم كان الإنسان متفائلا .. والعكس .

س ٤٦ : وهل يمكن تدريب النفس على التفاؤل ؟

ج : ثبت أن تدريب النفس على التفاؤل ممكن ، والتدرب على التخلص من التشاؤم ممكن أيضا . يعنى من الممكن أن ندرب أنفسنا على الحصول على قوام ذاتى متين متفائل بنفسه ، ولا يعتمد فى تفاؤله على الواقع الخارجى .. بل يعتمد أساسا على الإيمان وعلى القدرات الشخصية .

فالتاجر الذى خسر أمواله فى حريق ، يستطيع إذا كان متسلحا بالإيمان بالله أن يبدأ من جديد لإيمانه بأن النجاح يعتمد على خبرته والذكاء الذى منحه له الله ، فيأخذ بمبدأ « لابد البدء من جديد » متفائلا بمستقبل أفضل .

وكذلك الطالب الذى أخفق مرة .

والموظف الذى لم يحقق آماله بعد .

الإنسان قابل للتدريب ليصبح متفائلا مشرقا قادرا على النجاح والأخذ والعطاء .

س ٤٧ : وماذا عن اليأس كأحد العقبات فى سبيل السعادة ؟

ج : اليأس كما يعرفه علماء النفس : حالة ذهنية شاملة لدى الفرد ، كما يمكن أن يكون حالة ذهنية انفعالية تشكلت لدى الفرد أثناء نموه من الطفولة وحتى المراحل المختلفة التى يمر بها .

وينتاب الأفراد شعور اليأس عندما يواجه أحدهم موقفا يشعر فيه بالعجز أو الضعف أو عندما يحصل على نتيجة مخيبة لآماله أو عندما يفشل فى الحصول على تحقيق شىء يريده .

والذين تعتريهم حالة اليأس إما أن يكون مردها إلى أسباب سيكولوجية أو جسمية أو اجتماعية .

وترجع الأسباب السيكولوجية إلى أمور عديدة منها : ضعف الادراك ورفض الإنسان أن يعيد تكيف نفسه للواقع الجديد الذى يلى الفشل مثلا ، أو فقدان عزيز أو صديق أو فقدان منصب أو فقدان حب الآخرين المهمين له ، وكذلك كراهية الفرد لذاته وشعوره بقلة الجدارة والأهمية وضعف ثقته بنفسه ونشأة الفرد فى بيئة يسودها اليأس .

ومن الأسباب الجسمية التى تؤدى إلى اليأس ، الوهن والاعتلال الجسمى ، وعدم الشعور بجدوى المعالجة أو الشفاء .

وكذلك التشوهات الخلقية نتيجة أحداث بيئية ، وتدنى المقاييس الجسمية عند المتوسط فى الطول والوزن .

ويمكن أن يتسبب اليأس عن ظروف اجتماعية محيطة للفرد كانتشار حالة اليأس لدى أوساط معينة تنقل هذه المشاعر عبر أفكار وآراء ومعتقدات وكتابات وأقوال وكذلك تدنى الثقافة والمعرفة لدى الفرد .

ويمكن أن يكون اليأس حالة عابرة قد يتعرض لها أى إنسان ؛ ولكن لابد أن يستطيع الإنسان مقاومتها قبل أن تمتد لتسيطر عليه ، وعليه أن يجعل الأمل طريقا له فى حياته مهما تعقدت الأمور .

واليأس حالة لا شك أنها تصيب الكثير من الفتيات نتيجة رسوب فى امتحان أو عدم فوز فى مباراة هامة أو عدم دخول الجامعة .. ولكن هذه المحطات ضيقة فى الحياة إذا استطعنا أن نجعل الأمل يرفرف فوق هذه الحياة .

س ٤٨ : وكيف نتغلب على اليأس ؟

ج : بعض الخطوات التى يمكن من خلالها التغلب على اليأس ، هى :

★ تجنب مواقف العزلة والصمت أمام الآخرين وتحدث فى المناسبات التى ترى نفسك فيها بارعا .

★ قلل من أهمـيـة الأوهام والتـصـورات غـيـر البناءة وافترض إنها تصيب معظم الناس بين الآونة والأخرى .

★ طور مـشـاعرك واتجـاهاتك إيجـابيـا نحـو قـدراتك واستـعداداتك وشـخـصيتك وتحدث فى مناسبات مختلفة عن نجاحك للأفراد القريبين منك .

★ ساعد نفسك على قبول نفسك بما فيـها من نواحى قوة ونواحى قصـور ، وتحدث عن نواحى القوة وحاول إبرازها بصورة محببة إلى نفسك وردد دائما تفاعلوا بالخير تجدوه .

س ٤٩ : المزاج المتقلب يتعس صاحبه ، فما القول فى ذلك ؟

ج : المزاج المتقلب له فيضـان يغمر المشاعر وسلوك صـاحب المزاج المتـقلب يتلون بألوان مـخـتـلفـة فى فتـرات متقاربة ، فإذا كان مسرورا فهو يرى كل سلوك حوله جميلا ، وكل ما يصـدر من الآخرين مقبولا ، أما إذا كان متوترا فهو يفسر كل سلوك حوله وكأنه إهانة ، وكل ما يصدر عن الآخرين غير مقبول ، وتقول المحللة النفسية « د. ايدث جاكوبسكن » فى وصف ذلك : إن ذلك إنما يحـدث بسـبب تذبذب فكرة المرة عن نفسـه ، أنه أحيانا يحترم نفسه ويحبـها ، وأحيانا أخرى يكره نفسـه ويبغضـهـا ، ومثل ذلك الرجل الذى يقع فى الحب ،

أن مزاجه يتلون بمدى قبول من أحبها له ومدى استجابتها لمشاعره ، إنها إن أظهرت له المودة فإن مزاجه يعيش مع الفرح ، يستقبل كل شيء برضاء تام ويتقبل كل أمر بارتياح وينام جيدا ، ولا يهتم بسوء الأحوال الجوية ، ولا يعطى اهتماما لرئيسه المزعج له فى العمل ، ولا يدقق مع سكرتيرته إن أخطأت فى أى أمر ، إنه يعيش فوق سحابة من حنان خاص ، ويستطيع أن يفكر فى أى مشكلة ويصل إلى حلول سريعة وموفقة لتلك المشكلة ، ويواجه مشاكل الحياة بتنوعها بشجاعة وسهولة ويسر ؛ لكن آه من لحظة رفض الحبيبة له . إنها اللحظة القاسية التى يعانى فيها من الإحساس بالعزلة والغضب ومرارة الهزيمة ، ويضيق بأى سلوك يصدر من رئيسه ، ويكون أكثر من حازم ومتسلط مع سكرتيرته ، ويفتقد الشجاعة لمواجهة أى مشكلة ، ويصبح عاجزا عن العمل بنشاط ، وتضيف « د. أديث » : إن هذا أمر طبيعى جدا ، لأننا نحمى أنفسنا بتصريف الزائد من مشاعرنا وأحاسيسنا ، فالإنسان إذا ما توهج بالحب ووجد استجابة له فهو يعطى من عواطفه الحلوة لمن حوله ، والإنسان إذا ما انسحب منه الحب فإنه يعطى من أشواك ومرارة إحساسه لمن حوله ؛ لكن هذا الأمر يزداد عند أصحاب المزاج المتقلب ، إنهم من أجل طعم حبة الكريز قد يستطيعون مضغ وطحن نواة الكريز الصلدة ،

وهم فى حالة عدم التوافق النفسى يكرهون طعم أى شىء جميل حتى لو كان سهلا .

إن الشخص المتقلب المزاج لا يفصل بين تجاربه الحسنة وتجاربه السيئة . إن تجاربه بنوعيها منفتحة على بعضها البعض ، وهو أكثر اشتعالا واستثارة من بقية الناس ، وهو لا يشعر أبدا بالأمان ؛ لكن هو الأكثر على الإبداع وهو الأقدر على التفوق العلمى والأدبى والفنى .

س ٥٠ : وما الذى يسبب تقلب المزاج ؟

ج : إنها ثلاثة عوامل تؤثر فى أمزجتنا ، كما يقول الطبيب النفسى وأستاذ الدراسات العصبية بنيويورك « د . فتسنت وينز » :

★ أول هذه العوامل هو طبيعة الجسم نفسه ، وكل جسد كما نعلم له دورة معينة من الهرمونات وهذه الدورة الهرمونية تختلف من شخص إلى آخر ولكنها كبصمة الأصبع لا تؤثر على عمل اليد ، رغم أن كل يد تؤدى عملها باختلاف عن أى يد أخرى ، وفى بعض الأحيان تختل هذه الدورة الهرمونية فيحدث تقلب المزاج ، وفى معظم الأحيان تؤثر الأدوية فى هذه الدورة الهرمونية فتسبب تقلب المزاج ، خصوصا الأدوية المضادة للحساسية والمهدئات والمطمئنات ؛

لذلك لم يكن من المستغرب أن تصدر منظمة الصحة العالمية بيانا تطالب فيه الأطباء بالتقليل من وصف الأدوية المطمئنة والمهدئة للمرضى ؛ لأنها تؤثر فى حياة وسلوك البشر بشكل غير طبيعى .

وبطبيعة الحال فإن المخدرات لها أثر سيىء للغاية على نفسية الإنسان فتجعله سريع التهيج ، غير قادر على ادراك العالم كما هو ، وغير قادر على السلوك الطبيعى .

★ وثانى هذه العوامل التى تؤثر فى المزاج هى العوامل البيئية ، فالحرارة والرطوبة الزائدة ، والحرارة والرطوبة المنخفضة جدا ، تؤثر فى عمل الجسم وفى الجهاز العصبى ، كما أن مستوى الضجيج يجعل الإنسان سريع التهيج إذا زاد على الحد ، وفوق هذا فإن الألعاب الاليكترونية وكثرة مشاهدة التليفزيون تؤثر فى مزاج الإنسان ولابد لنا أن نلحظ المساحة التى يجلس فيها الإنسان فإذا كان المنزل ضيقا ، والغرفة التى يمارس فيها الإنسان عمله ضيقة ، فإن التوتر العصبى يبلغ أشده .

★ وثالث هذه العوامل التى تؤثر فى مزاج الإنسان هو مجموع الأحداث اليومية التى يعيشها من نجاح أو فشل ، ولا يقلل من توتر مزاج الإنسان إلا الفنون الرفيعة كالموسيقى ومشاهدة المعارض الفنية بعمق ، ثم أن التمرينات الرياضية

تجعل الإنسان قادرا على التحكم الشديد فى نفسيته ، وقبل كل شيء وبعد كل شيء ، هناك علاقة الإنسان بالدين ، أن الدين هو السياج العملى لحماية الإنسان من التوتر الزائد أو الخمول الزائد .

س ٥١ : ولكن ما الذى يضغط فى لحظة على المسدس غير المرئى الموجود فى أعماقنا فنتهيج أو نفرح ، أو نتوتر ، أو نهدأ ؟

ج : إن « د. دافيد بارنز » أستاذ التفكير فى جامعة بنسلفانيا يقول :

★ إننى أوافق شكسبير تماما فيما قاله : قال شكسبير « ليس هناك شيء حسن أو شيء سيىء ؛ ولكن التفكير هو الذى يصنع من أى حدث ، حدثا طيبا ، أو حدثا غير طيب ، أن الطريقة التى نتعامل بها مع الأحداث هى التى تجعلنا نقول « هذا حدث طيب » أو » هذا حدث مؤلم » .

★ ويقول « د. عادل المدنى » الاستشارى النفسى لمشكلات الزواج :

- إن مثل هذا القرار يحتاج إلى قوة نفسية هائلة حتى تأخذه امرأة فى آخر القرن العشرين ولكنه محتمل ، وهناك قرار آخر يمكن أن تأخذه المرأة وهو أن تحصل على الطلاق

وعلى إمكانات اقتصادية من الزوج تتيح لها رعاية الأبناء ولعلها تجد فى يوم ما الرجل المناسب لها ، وأن تصدق المرأة المثل القديم القائل : « كل فوله ولها كيال » ، أى أن لكل حبة من الفول من يستطيع أن يقدر معناها ومحتواها ، وإذا كان الزوج لم يستطع أن يكون القادر على اكتشاف المعنى أو المحتوى ، فليس كل الرجال كذلك ، ويمكنها أن تقول : « إن احترامى لنفسى وأنا وحيدة أفضل بكثير من الجرى وراء رجل خذلنى وذهب إلى امرأة أخرى » ، وتبدأ فى تنويع النشاط من قراءة إلى رياضة إلى زيارة للصديقات إلى الاستمتاع بالفيديو أو المسرح إلى زيارة المتاحف ، وأن تراقب نفسها جيدا وتسأل أى ألوان النشاط يجعلنى أكثر قدرة على نسيان أحزانى .

س ٥٢ : وهل هناك نصائح مزاجية ؟

ج : من المهم جدا فى مواجهة المزاج المتقلب ما يلى :

★ لا نأخذ لحظات الفرح فى حياتنا وكأنها ستستمر إلى الأبد .

★ ألا تأخذ لحظات الحزن فى حياتنا وكأنها واقع لن ينتهى .

★ ألا نسمح للندم أن يسافر بنا إلى دنيا الانتقام بالخيال من الآخرين الذين كانوا السبب فى منحنا عاصفة الحزن المفاجئة .

★ فعواصف الحزن لها رصيد داخلى فى مشاعرنا ، ونحن مسئولون بدرجة أو بأخرى عن نصف ما يحدث لنا والنصف الباقى للظروف .

★ ألا نسمح لأى تفاؤل مزيف من الاقتراب منا ، فالتفاؤل المزيف بالون من أحلام اليقظة نصعد به إلى أعلى ثم ينفجر فجأة فنقع على واقع مؤلم .

★ باختصار .. إذا أردت التحكم بالمزاج ، لابد لك أن تؤمن بالابتعاد عن الضغوط النفسية بالرياضة والفنون ، وبالابتعاد عن الأماكن الضيقة بالانطلاق لساعات كل أسبوع فى الخلاء أو الحدائق ، وأن تؤمن لروحك زاداً من الإيمان يحقق لك ثباتا نفسيا لا تحققه الأقراص المهدئة .

من منا يفعل ذلك ؟

عدد قليل .

لذلك سيظل المزاج المتقلب موجودا ؛ لكن هذا الوجود يمكن السيطرة عليه إذا ما أعدنا قراءة السطور السابقة جيدا.

س ٥٣ : السعادة والغضب لا يجتمعان أبداً ؛ ولأن الغضب من أقبح المشاعر وأكثرها خطرا ؛ إذ يمكن أن يكلف المرء حياته ، فما هى طبيعته ؟

ج : إن الغضب أقبح المشاعر وأخطرها ؛ ولكن ما حيلتنا .. كلنا نغضب !

والغضب ليس سلوكا طبيعيا ، إنه نوع من « الانفلونزا النفسية » وهو مجرد رد فعل يسيطر على الإنسان عندما لا تتحقق توقعاته ويظهر فى شكل انفعال عدائى ظاهر ، أو صامت أو على هيئة نوبات من العنف ، والغضب شكل من أشكال الجنون لأنه يُفقد الإنسان السيطرة على سلوكه وهو لا يحقق أى عائد نفسى ، بمعنى إنه لا يريح الإنسان بعد حدوثه ولكنه يتسبب فى انهيار العلاقات الإنسانية ، والإصابة بالأمراض مثل : الإرهاق والأزمات القلبية والقرحة والأرق .

والتعبير عن الغضب أفضل من كبته ولكن التخلص منه نهائيا هو أسلم الحلول ، والإنسان يستطيع ذلك وبإمكانه بالفعل ، فمشاعر الغضب تتولد نتيجة لفكرة ما تسيطر على الإنسان عندما يتعرض لموقف سخيف أو يسمع كلاما لا يحبه أو يحدث رغما عنه سلوك لا يرضيه من أحد المحيطين به ، هنا يشعر الإنسان بالإحباطه ثم الغضب !

س ٥٤ : وهل يمكن استبدال الغضب بمشاعر إيجابية ؟

ج : نعم الغضب يمكن استبداله بمشاعر أكثر إيجابية ، ذلك أن الضيق أو خيبة الأمل لن يغيرا من واقع الأمر شيئا ؛ بل إنهما يزيدان من رغبة الآخرين فى السيطرة على الإنسان الغاضب وأوضح مثال على ذلك عندما تصرخ الأم فى أطفالها فيستمرون فى مشاكستها مستمتعين بقدرتهم على استثارتها ، والغضب - فى راي « د. وين » - نوع من الغباء ، فهو سلوك سلبى والأفضل محاولة اختيار أسلوب آخر للتعبير عنه يؤدى للتغيير المطلوب .

★ ويحدد الدكتور « وين » أكثر الأسباب استثارة للغضب فيما يلى :

- قيادة السيارات ، زحام المرور ، مباريات الكرة ، التعامل مع الضرائب ، التأخير ، ضياع شىء مهم ، كوارث العالم ، التصرفات الخاطئة داخل الأسرة .

وأكثر أساليب التعبير عن الغضب ، تحدث على هيئة شتائم وسخرية وخناق أو صمت .

ورغم أن علم النفس يؤكد أن الغضب سلوك سلبى إلا أن الإنسان كثيرا ما يلجأ إليه متوهما أنه سيريحه بشكل مؤقت وأنه سيؤدى إلى جذب الانتباه أو السيطرة على الناس

أو تحقيق الرغبات وخلق الشعور بالذنب لدى الآخرين والتحكم فيهم واتخاذه كعذر لتبرير الأخطاء ، والتصرفات والبعد عن التفكير والعمل أو التخلص من حوار والهروب من العلاقات الإنسانية الطبيعية ، وأخيراً .. تحسين الإنسان لصورته أمام نفسه بإقناع نفسه بأنه مظلوم وأن الآخرين يضطرونه كثيراً للانفعال والغضب !

س ٥٥ : وكيف يمكن ذلك ؟

ج : الغضب شعور لا داعى له ولا فائدة من ورائه وأن من الأفضل اختيار مشاعر أكثر إيجابية من خلال :

★ أن يعى الإنسان مضار الغضب ، وأن يلجأ لسلوك مختلف يساعد على التخلص من نوبات الانفعال ، مثل المشى ، أو ممارسة رياضية .

★ أن يحاول الإنسان تحديد الأفكار التى تساوره لحظة الغضب وأن يقرر عدم التفكير فيها .

★ محاولة تأجيل انفجار نوبات الغضب لمدة ١٥ ثانية ثم فى المرة التالية ٣٠ ثانية .. ستكتشف إنك قادر على السيطرة على مشاعرك والتحكم فيها .

★ إلجأ – عند مواقف الغضب – إلى السخرية والضحك فمن الصعب أن تغضب وأنت تضحك .

★ لا تعط الفرصة لأحد أن ينجح فى إثارة غضبك .

★ اطلب مساعدة من حولك لتفادى نوبات الغضب .

★ اكتب فى مفكرتك الحوادث والسلوكيات التى تدفعك للشعور بالغضب .

★ عندما تفشل فى السيطرة على غضبك اعترف بالفشل وقل لنفسك بصوت عال فى المرة التالية : لن أغضب .

★ عندما تشعر بنذر الخطر امسك يد شخص تحبه .

★ ناقش مع الآخرين الأسباب التى تدفعك للغضب .

★ اللحظات الأولى من الغضب هى أقسى اللحظات حاول أن تسيطر على مشاعرك خلالها .

★ قل لنفسك أن ما يغضبك لا يغضب الكثيرين وإنه لا مبرر للإحساس بالغضب .

★ ذكّر نفسك دائما إنه إذا كان الغضب من شىء سيىء أمر صحى ، فإن تفادى الغضب منذ البداية أفضل .

★ تقبل المضايقات العادية بصدر رحب ، مثل ضوضاء الشارع مثلا ، أو الناس المزعجين ، فأنت لا تستطيع التحكم فيهم .

★ عندما تشعر بنذر الغضب فكر فى شىء يهدىء أعصابك واستمع لموسيقى أو غادر المكان .

س ٥٦ : وكيف يكون ضبط النفس من أهم سبل تحقيق السعادة ؟

ج : ضبط النفس : هو قدرة الإنسان على أن يمارس التحكم والسيطرة على مشاعره وانفعالاته وردود فعله وسط إغراءات قوية وتحديات صعبة لتخطى خط الاعتدال .

وضبط النفس يبدأ فقط عندما أُدرك أننى لا أستطيع أن أضبط نفسى .

وضبط النفس عمل كبير يصعب علي النهوض به بمفردى ، ومن ثم أحتاج إلى معرفة الله والآخرين .

وضبط النفس يعنى: أنى أنا أضبط نفسى.. وهذا يتطلب جهدا ويستلزم إرادة حتى أقوم بهذا الواجب نحو نفسى .

وضبط النفس ليس سهل المنال وسط الإغراءات والتحديات ؛ ولكنه فى متناول يدك ويدى إذا شئنا ذلك .

وضبط النفس يرتبط بمن أتطلع إليه دائما كمثل أعلى أو قدوة حسنة حتى استرشد برأيه واستلهم رد فعله .

وأخيراً .. فإن ضبط النفس طريق ، وكل خطوة للأمام على هذا الطريق تعد نجاحا ، ويجدر بك بعد أن تقطع مسافة على طريق ضبط النفس هذا ، أن تنظر إلى الخلف لتفرح بما أنجزته وتهيىء نفسك على ما أحرزته من تقدم .

س ٥٧ : أحيانا تكون تعاسة المرء فى لسانه أو العكس فما هو سر اللسان ؟

ج : كثيرا ما يفشل الإنسان فى ترويض اللسان مثل : الكابح للحصان ، والدفة الصغيرة للسفينة هكذا اللسان عضو صغير ؛ ولكننا به قد نقطر شهدا ، كلاما حلوا ، أو نلعن ونشتم ، فالكذب والحديث غير اللائق ، وإهانة الآخرين ، والنميمة ، وتشويه السمعة ، كلها أوبئة لها ثلاث ضحايا : أنت أحدهم - والضحايا الثلاث هم : المتكلم والمنصت والشخص المُساء إليه .

س ٥٨ : وكيف نضبط اللسان ؟

ج : درب نفسك على هذا النظام المتكامل حتى تضبط لسانك :

★ فكر قبل أن تتكلم حتى لا تندم على أى كلمة تنزلق من شفتيك ، ولا يمكنك بعد ذلك استردادها .

★ تكلم بالصدق ، ولا يكفى تجنب الكذب ، فالتهويل أو نكران بعض الحقائق قد يحدث نتائج مدمرة .

★ تكلم الحق بالمحبة ، ولا تهاجم الشخص إذا اختلفت معه حول موضوع .

★ لا تقل - فى غياب شخص - مالا تجرؤ على قوله فى حضوره .

س ٥٩ : وكيف تنتصر على الغضب ؟

ج : يقول أستاذ القلب الأمريكى الدكتور «ردفورد ويليامز» : « حين أسأل مرضى القلب ، كيف يتدبرون أمرهم ، عندما يشعرون بالغضب ، يجيبون : كان من عادتى أن أغضب كثيرا ، إنما على أثر نوبتى القلبية أدركت أن كل تلك الأشياء التافهة التى كانت تثيرنى لا تستحق الغضب والانفعال » .

ولكن ألا تتفق معى ، إنه من الحكمة ألا تنتظر إلى أن تصاب بأحد الأمراض ، حتى تتعلم كيف تنتصر على الغضب ؟

★ اعترف بوجود المشكلة التى تثير غضبك ، فيساندك أفراد : أسرتك أو أصدقاؤك .

★ فكر بموضوعية وكن منطقيا ، فالآخر لا يقصد إثارتك .

★ ضع نفسك مكان الآخر ، تنجلى لك وجهة نظره .

★ اضحك من داخلك لتهدأ .

★ الغفران ، يرفع الغضب عن كاهلك .

★ إعط الآخر فرصة ليحوز ثقتك .

س ٦٠ : كيف تحيا حياة خالية من التوتر ؟

ج : قد تكون واحدا من هؤلاء المصابين بالإرهاق المستمر ، والوقوع تحت وطأ الضغط النفسى ، لوجود مشكلات ملحة تعترضك ، أو حتى بدون معرفة سبب واضح .

يرجع السبب الأساسى وراء هذه الحالة إلى سوء التنظيم فى إدارة المواقف الحياتية المختلفة .

وما مشاعر القلق والتوتر والإجهاد ، إلا ردود أفعال تجاه أحداث ما ، فللحدث تأثيره الإيجابى والسلبى فى الوقت الذى يتحدد فقط بالشخص ذاته .

ويقدم لك الخبراء النفسانيون مفاتيح للسيطرة على الضغط والقلق النفسى ، والتغلب على كل اضطراب :

★ **الروح المرحة** : تؤكد البحوث العلمية على أهمية المرح مما له من تأثير فى التخفيف من حدة الألم ، والمساعدة على مقاومة الأمراض ، كما إنه قد يعين الإنسان على اكتشاف أبعاد جديدة لمشكلاته ليسهم فى حلها على نحو إيجابى .

فابدأ بابتسامة صغيرة ثم حولها بالتدريج إلى ابتسامة عريضة فضحكة ؛ ولكن هذا لايعنى أن عليك بالضحك فقط عندما تواجهك مشكلات حقيقية ، فجدوى

هذه الطريقة ، تظهر عندما تكون فى حاجة إلى ما يسعفك فى تحمل بعض مشكلاتك اليومية ، أو فى حالات القلق بدون سبب معين .

★ **الأهداف الحقيقية** : من المهم أن تضع لنفسك أهدافا واضحة ، وسامية ، وحقيقية ، وهذا يتطلب منك معرفة جيدة لنفسك ، وإمكاناتك المتاحة حتى لا تطالب نفسك بأكثر مما تتحمل .

★ **النشاطات المتنوعة** : وهى الطريقة المثالية للتخلص من الأعباء والضغوط النفسية والقلق ، وهى تقوم على بذل مجهود أو نشاط ذهنى آخر ، لصرف العقل أو الذهن - لبعض الوقت - عن التفكير فى المشكلة ، ولتخفيف القلق والتوتر العصبى ، ومن الممكن أن يكون هذا النشاط رياضة بدنية أو ذهنية ، أو لعبة مسلية ، أو سماع موسيقى ، أو قراءة قصة مسلية بصوت عال ومعبر حتى تجد نفسك وقد اندمجت فى هذا النشاط الآخر .

★ **تعلم كيف تسترخى** : وذلك بمحاولة النوم لبضع دقائق إذا شعرت ببعض التوتر ، بعدها ستجد نفسك - حينما تستيقظ - وقد استعدت بعض نشاطك وحماسك ؛ وذلك لأن هذه الغفوة السريعة التى أخذتها تعمل على بطء نبضات

قلبك ، وتنفسك ، كما تعمل على التعامل مع الكثير من ردود فعل الضغوط الطبيعية فى جسدك .

★ **استقرارك العائلى** : إذا نجحت فى صرف ما يكفى من طاقتك ووقتك لتدعيم روابط الألفة والمحبة بين أفراد أسرتك ، فإن ضغوط يومك ستتناقص كثيرا ، وهذا يعنى أن فى إمكانك الهروب من ضغوط العمل ، ومن مشكلات الحياة اليومية ، إلى الجو الأسرى الدافىء .

وأخيرا .. استخدم كل إمكاناتك وأفعالك وطاقتك المتاحة لتغيير وتبديل طريقة إحساسك وشعورك ، إذ يمكن لهذه الطاقات أن تكون وسيلة نافعة لمساعدتك على مواجهة مشكلاتك وقلقك ، وتوجيهها إلى شىء آخر مفيد بدلا من تبديدها .

س ٦١ : القلق هو آفة العصر التى تأكل سعادة المرء . فأين يكمن الخطر بالنسبة له ؟

ج : القلق عدو الإنسان رقم واحد والمسئول الأول عن أمراض القلب والضغط والقرحة وتصلب الشرايين ورغم أن القلق حالة يعانى منها كل إنسان إلا أنه قد يتحول إلى ظاهرة مرضية تحيل الحياة إلى جحيم !

س ٦٢ : ومن هو الإنسان القلق ؟

ج : الإنسان القلق هو الذى يعانى من حالة وجدانية غير سارة تتسم بالخوف والتوجس وتوقع الأخطار بغض النظر عما إذا كانت أخطارا حقيقية أم غير حقيقية

س ٦٣ : وكيف نتغلب على القلق ؟

ج : القاعدة الأولى لمواجهة ذلك الشبح أن تعيش فى حدود يومك بحيث لا تهتم بالغد ولا تقلق على المستقبل وكما قال الرومان الأقدمون : « استمتع بيومك » إذ أن أفضل طريقة للاستعداد للغد هو أن تركز ذكاءك وحماسك فى إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .

★ والوصفة السحرية التى يقدمها لك « ديل كارنيجى » مؤسس معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك عندما تواجه مشكلة ما ، أن تبدأ فى استخلاص جوانبها المختلفة ثم تحل هذه الجوانب بطريقة محايدة وأخيرا تتخذ قرارا حاسما تبدأ فى تنفيذه على الفور وعندئذ سوف تشعر بأنك أكثر طمأنينة .

★ إذا واجهت مشكلة اسأل نفسك .. ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ؟ ثم هيىء نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات وبعد ذلك اشرع فى إنقاذ ما يمكن إنقاده .

★ وإذا ساورك القلق بشأن عملك أجب كتابة عن هذه الأسئلة الأربعة لتستخلص منها القرار المناسب :

١ - ماهى المشكلة ؟

٢ - ما سبب المشكلة ؟

٣ - ماهى الحلول الممكنة ؟

٤ - ماهى أفضل الحلول ؟

★ أما إذا كان القلق عادة عندك فيمكنك أن تحطم هذه العادة بالاستغراق فى العمل ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه من الأمور وتذكر باستمرار أن الحياة قصيرة فلا داعى لأن تجعلها أقصر « بالثورة » ضد لا شىء .

وعندما يعتريك الخوف من شىء ما فلابد أن تسأل نفسك :

- هل هناك ما يبرر مخاوفي ومامدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟

إن كثيرا من المخاوف التى تسبب لنا القلق لا تحدث فى الواقع ، وبشكل عام لابد أن تجعل لهذه المخاوف حداً أقصى حتى يمكنك أن تصل إلى الراحة النفسية والذهنية .

وفى حالات كثيرة لابد أن ترضى بماليس منه بُد خاصة عندما تدرك أن الفرصة لتغيير شىء أو تبديله قد ضاعت إلى الأبد وهكذا ، فالأفضل أن تتوقف تماما عن الندم عما فات وعن التفكير فى الماضى لأن - كما تعلم - لن يعود .

★ وكما تقول « لندا دافيدوف أستاذة » علم النفس بكلية اسكس : حاول أن تكون نفسك حتى تحصل على الطمأنينة .. اعرف نفسك وكن كما خلقك الله ولا تحاول التشبه بغيرك وعندما يصيبك اليأس فيجب أن تحاول من جديد فقد ، تنجح محاولتك وتكسب كل شيء ، أما إذا أخفقت فإن المحاولة فى حد ذاتها سوف تقوى الدوافع الإيجابية بداخلك .

★ يمكنك من الآن أن تبدأ فى إحصاء الجوانب الإيجابية فى حياتك بدلا من التفكير فى متاعبك ، فالحقيقة إنه قد يكون لديك ١٠٪ من المشكلات لكن ٩٠٪ من أمورك الخاصة والعامة تسير سيرا حسنا ، مما يجعل التفكير فى الجوانب الإيجابية أكثر مدعاة للطمأنينة والثقة فى النفس .

★ وحتى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك فيجب عليك ألا تنتظر الشكر من أحد ، وعندما يوجه إليك النقد فلا داعى للقلق لأن النقد الظالم اعتراف ضمنى بقدرتك ، وتذكر إنه كلما زادت أهميتك وقيمتك كلما زادت حدة النقد الموجه إليك ، وفى هذه الحالة يجب أن تركز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وتجاهل بعد ذلك اتهامات الآخرين .

★ على صعيد آخر تأكد إنه من العسير أن تكون على صواب طول الوقت فلا تستنكف أن تسأل الناس : النقد النزيه الصريح ، وحاول أن تحتفظ بسجل تدون فيه الأخطاء التى

ارتكبتها ثم ارجع إليه من وقت إلى آخر لاستخلاص النتائج التى تفيدك فى المستقبل .

★ وكما يؤكد لك الدكتور « أدموند جاكوبسون » أستاذ التحليل النفسى بجامعة شيكاغو الأمريكية : إن الاسترخاء هو الحل لمواجهة الإرهاق الذى يسبب القلق ، وحتى تحقق ذلك لابد أن تتعلم فن الاسترخاء بحيث تمتنع تماما عن أى مجهود وتترك عضلات جسمك بما فى ذلك عضلات الوجه والعينين فى حالة استرخاء .

افعل ذلك عدة مرات كل يوم - كما كان يفعل « ونستون تشرشل » رئيس وزراء بريطانيا الراحل الذى كان يعمل ١٦ ساعة يوميا - وسوف تجد نفسك أكثر نشاطا وحيوية .

★ فى علمك حاول دائما أن تفعل الأهم فالمهم ، وإذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد إلى حسمها فور ظهورها ، ولا تكترث كثيرا بعيوب الآخرين ، وحاول باستمرار أن تخلى مكتبك من آية أوراق لا علاقة لها بالمسألة التى بين يديك فالانشغال بأكثر من موضوع فى وقت واحد لابد أن يصيبك بانعدام التركيز .

★ وحتى تتجنب القلق الناجم عن المشكلات المالية والتى تكمن وراء ٧٠٪ من حالات القلق يمكنك أن تلتزم بعدة قواعد أساسية :

- احتفظ بمفكرة تسجل فيها نفقاتك حتى يمكنك معرفة الجوانب التى تنفق فيها مالك .

- اجعل لنفسك ميزانية توازن فيها بين الدخل والمنصرف ، وربما يساعد على تلبية احتياجاتك الأساسية .

- تحرى الحكمة فى الإنفاق فلا داعى للإنفاق على مالا فائدة منه ، وتعلم فن الشراء الذى يضمن لك شراء أفضل ما يمكن بأقل ما يمكن من مال .

- احتفظ لنفسك برصيد ينفعك وقت الشدة حتى لا تضطر إلى الاقتراض .

وأخيرا .. إن كنت مصابا بالملل وهو أحد أعراض القلق الذى يصيب الإنسان عندما يمارس أشياء شاقة أو غير محببة - فعليك أن تبدأ فى تغيير أسلوب حياتك تدريجيا حتى يمكنك أن تقول بكل ثقة : وداعا أيها القلق .

س ٦٤ : يعد الإجهاد أحد أكبر معوقات السعادة ، فما هو تعريفه بالضبط ؟

ج : مثلما يخزن الناس نقودهم فى البنوك ، يتمتع الإنسان بمخزون من الطاقة الجسدية والعصبية ، فإن حدث وبذل طاقة أكثر مما يكسب ، فإنه يستهلك مخزونه ، ويصاب بالارهاق .

فالإجهاد هو حالة تنتج عن إرهاق يتجاوز حد الاحتمال وقد يشمل الإجهاد العقلى أو النفسي أو الجسمانى ، ويصاحب الإجهاد فقدان الحماس وانعدام الطاقة للقيام بالنشاطات العادية .

س ٦٥ : وماذا يقول العلماء عن الإجهاد ؟

ج : فى دراسات « د. هانز سلبى » التى أدت إلى ظهور مفاهيم جديدة للتعب والإرهاق ، تنادى إحدى النظريات بأن كل فرد يرث نظام تعبه ، فإمكانات الشخص على مقاومة متاعب الحياة وضغط مشكلاتها ، هو أمر موروث مع الجينات ، فالإنسان يولد وله معدل محدود لمقاومة الإرهاق ، وله أيضا إمكانية التوافق مع هذا المعدل ، وعلى الإنسان معرفة متى يعمل ، ومتى يتوقف ليستريح .

ويأتى قول « هنرى فورد» مؤكدا لهذه النظرية : « لو منعت العاملين فى مصانعى عن العمل أيام العطلات ، لتمكنت من إنتاج سيارة فورد موديل T قبل ستة أشهر من تاريخ إنتاجها المحدد ، وبالعكس فقد صرفنا أسبوعا كاملا للكشف عن الأخطاء التى حدثت عندما عملنا أيام العطلات .

وفى مراكز التحكم فى الأمراض بأمريكا ، يصرح الباحثون بأن الشكوى من الإجهاد قد ارتفعت ضمن الأعراض الشائعة كالزكام والحمى والصداع وآلام العضلات .

ولقد أطلق العلماء على الإجهاد اسم « مرض الإجهاد المزمن » إذا استمر الشعور بالإجهاد أو تكرر كثيرا خلال ستة أشهر ، بحيث لا يتمكن صاحبه من العمل بصورة جيدة ولا تفيده الراحة بالفراش .

وإذا تزامنت معه أعراض أخرى ، مثل ارتفاع درجة الحرارة والتهابات الحلق أو آلام المفاصل وآلام العضلات والصداع المتكرر ، أو إذا اعترى الإنسان - بالإضافة إلى الشعور بالإجهاد - اضطرابات النوم والتوتر والنسيان وصعوبة التركيز والاكتئاب .

ويقول « د. جارى هولمز » المسئول عن الأبحاث : إنه لا تزال طبيعة المرض وانتشاره غير واضحة .

ولقد اجتمع ٥٠ باحثا فى يوليو عام ١٩٩٠ ، فى ندوة عالمية فى كمبردج ببريطانيا ، حيث اعتبر « د. بيرون هايد » أن مرض الإجهاد المزمن قضية صحية هامة ، وأنه يلى الإيدز فى خطر تهديده للاقتصاد فى العالم .

س ٦٦ : وما هى أسباب الإجهاد ؟

ج : للإجهاد أسباب عدة كما يلى :

★ **بسبب مرض عضوى** : كالإصابة بفقر الدم أو نقص السكر أو الالتهاب الكبدى ، كما يتسبب الإجهاد عن الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكر .

هذا وينتاب الإجهاد جسم الإنسان بعد شفائه من المرض لفترة من الوقت .

★ **سبب نفسيّ** : ويتمثل فى التوتر النفسى الناجم عن ما يعانيه الإنسان من جراء متاعب فى العمل ، أو مشكلات فى الدراسة ، أو بسبب زواج غير ناجح .

كما يصاب الإنسان بالإجهاد ، إذا استسلم لمشاعر الملل أو الاكتئاب أو إذا تعرض لبعض المناسبات الخاصة ، كالاستعداد للزواج ، أو تغيير نوع العمل ، أو وفاة أحد أفراد الأسرة .

ففقدان السلام النفسى وعدم القدرة على التحكم فى الانفعالات النفسية المختلفة ، يسلم الإنسان إلى حالة من التعب والإجهاد المستمر .

★ **الإرهاق** : ويؤدى الإرهاق إلى إصابة الجسم بالإجهاد إذا انهمك الإنسان فى إنجاز المتطلبات دون الانتباه إلى توفير القسط الكافى من الراحة والاسترخاء والنوم والغذاء المتوازن الغنى بالفيتامينات .

★ **تأثير بعض الأدوية** : كنوع من الآثار الجانبية .

★ **الإدمان** : كإدمان كميات كبيرة من القهوة أو الشاى أو مشروبات الكولا ، وكذلك إدمان الكحوليات والعقاقير المهدئة ، والمخدرات بكل أنواعها .

س ٦٧ : كيف تقى نفسك من خطر الإجهاد ؟

ج : اخضع نفسك لفحص طبى دورى عام حتى تطمئن إلى سلامة جسمك من أى مرض قد يسبب لك الشعور بالإجهاد .

★ احرص على الالتزام بنظام غذائى متوازن وغنى بالفيتامينات فافتقار طعامك إلى الخضر والفاكهة الغنية بالفيتامينات يسبب لك الشعور بالتوتر والتعب .

★ كافىء نفسك فى نهاية يومك ، بحمام دافىء مع كوب من الحليب والاستماع إلى موسيقى هادئة مع تدليك خفيف ، قلما تخلد إلى نوم هادىء ولقد أكد العلماء أن زيادة عدد ساعات النوم تؤدى إلى شعورك بالإجهاد ، تماما مثل نقص عدد الساعات التى تنامها ، ولقد اتفق الأطباء على أن سبع ساعات من النوم العميق فى أثناء الليل ، تعوضك عن الطاقة المبذولة خلال النهار .

★ إن كنت متضجرا من عملك ، فعليك إما أن تغير هذا العمل أو تغير موقفك من هذا العمل .

★ لا تقل : « إنى متعب » واتبع هذا القول الأفريقى المأثور : « لا تتعب غدا » ، أى لا تتوقع التعب .

★ ابحث عن اهتمامات خارج ذاتك ، أنشد الراحة بين الحين والآخر ، ودرب نفسك على الاسترخاء ولكن إحذر التقاعد ، فالتقاعد ينشىء التعب .

★ قضاء رحلة ممتعة يخفف من الإجهاد ؛ ولكن بشرط ألا تحمل متاعبك معك .

★ افحص نفسك واطلب عون الله فى أن يشفيك من أمراض الخوف والحقد والبغضاء .

★ ضع فى كل يوم برنامجا للأعمال التى يطلب منك القيام بها ، مع تقدير الوقت اللازم لكل خطوة ، وإحذر أن تضغط على نفسك لأداء أعمال كثيرة فى وقت قصير لا يكفى

★ قم بعمل واحد فى الوقت الواحد ، وتأكد أن الوقت يكفى لإنجازه .

★ احرص على أداء عملك بسلاسة ونظام ، دون توتر الإسراع .

★ لا تؤجل عملا لا تحبه حتى لا يرهقك التفكير فيه .

★ نظم يومك بحيث تخصص وقتا لإنجاز شىء تحبه ، فتسعد .

★ الهوايات تصنع الأعاجيب : كعزف الموسيقى أو جمع الطوابع أو العناية بالنباتات ، فممارسة شىء تهواه يهدىء اضطراب نفسك .

★ مارس بعض التمرينات الرياضية بشكل منتظم وتذكر دائما أن المشى رياضة ضرورية لسلامة جسدك ونفسك .

★ تواجد مع أناس يتسمون بالإيجابية والتفاؤل ويتمتعون بروح المرح .

★ احرص على أن تكون أكثر استرخاءً فى علاقاتك مع الآخرين .

★ نظرتك الصحيحة إلى ذاتك وقبولك لها يجعلك أكثر إيجابية وأكثر تحملا لضغوط الحياة .

★ اعمل على تنقية حياتك من كل ما يشوبها بحيث تنقى علاقتك بالله ، فالخطيئة سبب هام للإجهاد .

★ درب نفسك على الاسترخاء فى استجابتك لما تتعرض له من مثيرات خارجية كالضوضاء وتلوث البيئة من حولك .

★ وأخيرا .. اعلم أن التعرض للضغط العصبى هو جزء من الحياة اليومية ، وأن إصابتك به لا يعنى أنك فاشل ، فلا تثقل كاهلك بالشعور بالذنب .

س ٦٨ : من أسباب سعادة الإنسان مزاولة العمل الذى يحبه . فكيف نتأكد من مدى توفيقنا فى حب عملنا ؟

ج : هل تشعر بالضجر بالعمل الذى تؤديه ؟ وتعتبر نفسك الشخص المناسب للدور الذى تقوم به ؟ أم أنك تتأكد يوما بعد يوم بأن كفاءاتك ومؤهلاتك لا تتوافق والعمل الذى تشتغل به ؟

نقدم لك مجموعة من الأسئلة التى يمكنك التعرف بواسطة الإجابة عليها ، على ما يناسبك من أعمال ، كما نعرض لبعض ما تعانيه من مضايقات ومشكلات تعوق تقدمك فى العمل

عند الإجابة ، استخدم العلامة (+) إذا كنت راضيا عن عملك ، والعلامة (–) إذا تأكدت أنك غير صالح لعملك الحالى ، أما إذا لم يتضح أمامك الأمر ، فلا تعطى إجابة

١ – هل تتحدث دائما عن عملك فى بيتك ووسط أصدقائك ؟

٢ – هل تذهب إلى عملك راضيا وسعيدا ؟

٣ – هل تستسلم أحيانا إلى أحلام اليقظة فى حين أنه ينبغى عليك الانشغال بعملك ؟

٤ – هل تفضل العمل مع غيرك كفرد فى فريق ، أم تفضل العمل منفردا ؟

٥ – هل رئيسك فى العمل راض عن مستوى أدائك لعملك ؟

٦ – هل تؤدى عملك حسب الخطط الموضوعة له ، أم أنك تنجزه وفق طريقتك الخاصة ؟

٧ – هل تستطيع التقدم فى عملك على نفس مستوى زملائك ، أم أنك لا تحرز تقدما ملحوظا ؟

٨ – هل أنت ممن يفضلون أن يتلقوا الأوامر والتوجيهات ، أم تفضل أن تكون آمرا ؟

٩ – كيف وصلت إلى مهنتك الحالية ؟

١٠– هل تحب أن تقدم المساعدة لزملائك فى العمل ؟

الإجـــابـــة :

١ – الغـالب أن عـملك لا يهـمك كـثـيـرا ، إذا كنت تتـحـاشى الحــديث عنـه مـع أهل بيـتك ، أمـا إذا كنت تتـحـدث عنه دائمـا ، فـذلك دليل على أنه يثـيـر اهتـمـامك ، غـيـر أن الإسـراف فـي الحــديث عن العــمـل قــد يكون مـن قــبل التخفيـف عن بعض الضــغـوط التى تواجهـك ، وهـذا أمر طبيعى ؛ ولكـن الأمـر يختلـف إذا كان التذمـر والشكوى مستـمـرين ، فـهــذا مؤشــر إلى أن العمــل الـذى تؤديه لا يصلح لك بالمرة .

٢ – أنت تمارس العــمل الذى تصلح له إذا كـانت إجـابتك بالموافـقـة ؛ لكن إذا كنت تنتظر وقت الانصـراف بفـارغ الصبر ، فذلك يعتبر تقصيرا فى حق عملك .

٣ – أنت لا تسـتـسـيغ عـمـلك ، وغـالبـا مـا تشـعـر ببـعض الضغوط أو الظلم ؛ لذا تهرب مع أحلام يقظتك بعيدا حيث تحب أن تكون .

٤ – البـعض يميل إلى الأعمـال التى تحـتـاج إلى تفكيـر ، فى حين يميل البعض الآخر إلى الأعمال اليدوية ، وهناك من يفضل الأعمـال التى تتطلب الاتصال بالناس والجمـهور .

ومن هنا يبقى لك معرفة نوع العمل الذى تود مزاولته حتى تستطيع الوصول إليه والتفوق فيه .

٥ - إذا كان الأمر كذلك ، فأنت ناجح فى عملك ، أما إذا كان على عكس ذلك ، فابحث عن مواطن الخلل أو الخطأ فى أسلوبك وطريقتك فى العمل حتى تفوز برضا رئيسك فى العمل عن مستوى أدائك .

٦ - القيام بالعمل وفق النظام الموضوع له ، دليل على أنك تحب النظام ، وتميل إلى التعاون مع الآخرين ، أما إذا كنت ممن يفضلون العمل حسب طريقتهم الخاصة ، فإما أنك تحب الاستقلال ، أو أنك تميل إلى القيام بعملك على أحسن وجه .

٧ - إذا أحرزت التفوق فى عملك فأنت فى المكان المناسب ، ويمكن أن ترقى إلى درجة أفضل ، أما إذا كان الأمر على عكس ذلك ، فأنت ينقصك المران فى عملك حتى تستطيع التفوق فيه .

٨ - إذا كنت ممن يفضلون أن توجه إليهم الأوامر فأنت لا تصلح لإدارة الأعمال التى تتطلب اتخاذ قرارات حاسمة ، أما إذا كنت ممن يميلون إلى إصدار الأوامر وأنت غير مؤهل لذلك فأنت تسبب لنفسك ولغيرك الكثير من المتاعب ، وخاصة إذا كان عملك يقتضى الطاعة .

٩ - إذا كنت قد تدربت على عملك ومارسته بعد أن اخترته ، ورغبت فيه ، فمعنى ذلك أنك تزاول العمل الذى تصلح له ، أما إذا كنت قد عينت فيه لأنه أقصى ما استطعت الحصول عليه ، أو لمجرد الحصول على المال ، فهذا العمل قد لا يصلح لك .

١٠ - إذا كنت ممن يحبنون مساعدة زملائهم ، ولا يقتصرون على عملهم فحسب ، فهذا يعنى إنك تهتم بعملك وتحبه ، أما إذا كنت على غير ذلك ، فأنت غالبا تميل إلى الانطواء أو تعانى من اللامبالاة .

أخيرا .. اجمع عدد المرات التى أجبت عنها بالعلامة (+) وعدد المرات التى أعطيت عنها الإجابات بالنفى (-) لتستطيع أن تكوّن فكرة عامة عن موقفك من عملك الحالى ، أو ما تصبو إليه من عمل .

س ٦٩ : السعادة الزوجية تمثل أكثر من ٧٥٪ من السعادة فى حياة كل إنسان ولكنها لا تتحقق بسهولة . لماذا ؟

ج : قد تبدأ الحياة الزوجية بأحلام وردية ، ولِمَ لا وكل من الخطيبين يحاول جاهدا أن يبدو فى صورة مزيفة تخالف الواقع تختلف عن الشخصية التى ينتمى إليها .. ومع سنة أولى زواج قد يكتشف أحدالزوجين أنه قد عاش

فى وهم لشهور أو سنوات عديدة ، وأن هناك صفات لم يعهدها كل منهما فى الطرف الآخر بدأت تطفو على السطح فتبدأ مرحلة الشقاء ، وقد تكون هناك محاولات للتأقلم على طباع الزوج أو الزوجة ، قد تنجح أحيانا ولكنها كثيرا ما تجد الطريق مسدودا أمامها مما يزيد من صعوبة الموقف .

وكل واحد فينا يأتى بأحلامه فى حياة زوجية سعيدة ؛ بل أكثر سعادة حتى من سعادة حياة والديه ؛ لكن بعد الزواج كثيرا ما يتشبث كل زوج بأن تكرر زوجته أسلوب حياة والدته ، وأن يكون هو صورة من حياة أبيه ، وكذلك الزوجة تتمنى زوجها أن يكون على نسق أسلوب حياة والدها ، وأن تكون هى صورة من حياة والدتها . توقعاتنا من شريك الحياة تعتمد أساسا على نشأتنا ، مع أنه لو تكررت صور الحياة من منزل الجد إلى الوالد إلى الابن لأصبحت الحياة مملة وبلا تطور ، فالاختلاف بين الزوجين ضرورى وصحى ، طالما أنه ليس اختلاف فى العقيدة ، فالعقيدة الواحدة أساس متين لبناء حياة صحيحة ، أما الاختلافات الأخرى ، فيمكن معالجتها وإعادة صياغتها

ومن المهم أن يقف كل فرد أمام نفسه ليفحصها ، فقف وافحص نفسك .

س ٧٠ : وكيف نختبر أنفسنا ؟

ج : لاختبار النفس ، اتبع التالى :

★ مشاعرك شىء هام فى اختيار شريك العمر ؛ لكن المشاعر وحدها لا تكفى لتكون أساسا لحياة زوجية ناجحة ، وإليك هذا الاختبار البسيط :

ضع « نعم » أو « لا » أمام كل سؤال ، وكن أمينا مع نفسك ، فلا تنظر لمعرفة النتيجة ، إلا بعد إجابتك على كل الأسئلة .

★ هل الاحترام متبادل بينك وبين مخطوبتك (خاطبك) أو من تعتزم خطبتها (ضع نعم أو لا)

★ هل تحب الطرف الآخر كما تحب نفسك ؟

★ هل تتوقع « الكمال » من الطرف الآخر . إن هناك استعداد للتسامح من جانب كل منكما لأخطاء الآخر ؟

★ هل لديكما اهتمامات مشتركة ؟

★ هل تنتميان إلى مستوى إيمانى واحد ؟

★ هل تتعاملان باعتبار أن كلا منكما مساو للآخر ؟ قد تكونان مختلفين ؛ لكن لكل منكما نفس الحقوق ؟

★ هل يقدم أحدكما كل « العطاء » والآخر « يأخذ » كل الأحد ؟ أم أن العطاء والأخذ متبادلان ؟

★ هل تحاول فرض أمور مستحيلة التحقيق على الطرف الآخر ؟

★ هل بمقدورك أن « تغفر وتنسى » خطأ الطرف الآخر ؟

★ هل يساعد كل منكما الآخر لتحقيق النمو الروحي والنفسي ؟

★ هل أنت مستعد للتغير وللتكيف ، بالتخلي عن بعض حريتك ؟

★ هل أنت شخص تمتع الصحبة ، وتتمتع بروح الدعابة ؟

★ هل باستطاعتك التحكم في أمزجتك وإحباطاتك ، وبالتالي لا تلوم الطرف الآخر لأنه السبب ؟

★ هل تتمكن من التحكم في حالة اكتئاب تعتريك ، فلا تبدو مكتئبا ، فتنتقل عدوى الاكتئاب للطرف الآخر ؟

٥ ★ هل حقا تبادل الطرف الآخر الثقة ؟

لو كتبت « نعم » ثماني إلى عشر مرات ، (بما فيها ذلك رقم ٥ ورقم ١١) فأنت تُقْدِم علَى مشروع ناجح للزواج ، وإلا فأعد النظر في مواصفاتك .

س ٧١ : وهل للنضج تأثير على القدرة والتوافق ؟

ج : فترة الخطبة - التى لا يجب أن تقل عن ستة شهور ، ويفضل ألا تزيد عن عام - فترة هامة - حيث يبذل كل من الطرفين أن يبدى توافقا فى المجالات الاجتماعية والثقافية والروحية والاقتصادية والنفسية ، وذلك بشرط أمانة التعامل بصراحة بين الطرفين .

أما إذا قصرت فترة الخطبة عن ستة شهور - وبخاصة بين طرفين لم يلتقيا من قبل - فقد يصعب اتفاق الزوجين فى عش الزوجية ، إذ يشعر كل منهما بالاغتراب عن الآخر ، ومن ناحية أخرى إذا طالت فترة الخطبة لأكثر من عام لأسباب اقتصادية أو نفسية ، أو لسفر أو لانشغال الطرفين أو أحدهما ، فذلك من شأنه احتمال حدوث فتور أو ملل أو يأس ، وقد لا يكتمل مشوارهما !

س ٧٢ : وكيف تحقق السعادة الزوجية رغم الاختلافات ؟

ج : يمكن ذلك عن طريق ما يلى :

★ لا تخش الزواج ، ولا تتهرب من المسئولية فالنجاح فى الزواج يتطلب الإقدام بدون تردد ولا خوف من المستقبل .

★ الزواج فى سن مبكرة جدا ، سواء للشاب أو للفتاة يهدد نجاح الزواج ، فسن النضج النفسى والعقائدى يبدأ فى نحو الرابعة والعشرين ، مما يؤهل صاحبه للزواج الناجح الذى هو مهمة نفسية واجتماعية .

★ الزواج ليس العلاج الوحيد - كما يتوهم البعض - لكل الأمراض النفسية والمشكلات الشخصية ، حيث أن الزواج فى ذاته مسئولية ، وله مشكلاته التى تتطلب الحل .

★ لا تسرف فى الخيال ، ولا تستسلم لأحلام اليقظة ؛ بل حاول دائما أن تواجه الواقع كما هو ، واجتهد باستمرار بأن تمزج العاطفة بالعقل ، فالذى يترك العنان لخيالاته وأحلامه ، سرعان ما يرتطم بالحقيقة الأليمة المرة ، فيصاب بخيبة أمل كبيرة .

★ لا تظن أن الهوى الجامح العنيف هو الشرط الضرورى لكل زواج ناجح سعيد ، فقد دلت التجربة على أن ١٪ من الزيجات الرومانتيكية هى التى ينجح فيها كل من الزوج والزوجة ، بعد انقضاء نحو ثلاث سنوات من زواجهما ، فى أن يحتفظ الطرف الآخر بمثل هذا الهوى الجامع العنيف ، حقا أن الحب قد ينمو ويترعرع بعد الزواج ولكن عمر الهوى الرومانتيكى هو فى العادة - قصير - وثبت علميا أن الغرام العنيف يستحيل فى ٣٣٪ من الحالات بعد مرور ثلاثة أعوام

من الزواج إلى تعاطف هادىء ، وفى ٥٠٪ من الحالات قد يتحول إلى شعور بعدم الاكتراث ، فتصبح الرابطة الزوجية واهية، وفى١٦٪ من الحالات قد ينقلب إلى بغضاء أو كراهية .

قد تقبل هذه النسب أو ترفضها أو تعد لها ؛ لكن جوهر الزواج ليس هو الهوى الجامح أو الغرام العنيف ؛ بل هو شعور دافىء بالرفقة التى ينمو الحب فى ظلها ، مما يحقق الثبات والاستمرار ، ولاشك فى أن الرابطة الزوجية السليمة هى التى تغرس الحب ، وتعمل على دعم أواصره ؛ لأنها تجعل من الوفاء قوة خلاقة تجدد نفسها بنفسها ، فتتجه أمانة الزوجين نحو الزواج نفسه باعتباره نظاما اجتماعيا مقدسا .

★ ليس مجرد العثور على الشخص الصالح أو الشريك الملائم هو طريق النجاح فى الزواج ؛ لأنه يجب أن تكون أنت أيضا شخصا صالحا أو شريكا ملائما ، فنجاح الزواج يعتمد على نجاح الطرفين .

★ اعمل دائما على أن تكيف سلوكك بما يتفق مع سلوك شريكك ، فإنه من المستحيل أن يتم التوافق بينكما ، إن لم يتنازل كل منكما عن بعض أنماطه السلوكية القديمة التى عاشها كل منكما فى بيت العائلة ، حتى تتلاقيا فى منتصف الطريق ، وإذا كان بعض الأزواج يصر منذ البداية على الاحتفاظ بكل عاداته القديمة ، فإنه بذلك إنما يعلن أنه ليس

على استعداد لأن يحيا حياة زوجية سعيدة ، تكون دعامتها التعاون المتبادل والتفاهم المشترك .

★ الزواج السعيد ينمو فى جو من الثقة والحرية والاحترام المتبادل والحياة الإيمانية الصادقة ، فليس أخطر على السعادة الزوجية من أن يحيا الزوجان فى جو قائم من الشك المستمر ، أو فى محيط خانق من الضغط المتصل ، فإذا كانت الثقة لا تولد إلا بالثقة ، فإن الشك أيضا لا يولد إلا بالشك .

★ انظر دائما إلى زوجتك على أنها شخصية واقعية وليست كائنا مثاليًا ، فإن أخطر ما يواجه الحياة الزوجية فى بدايتها ، أن يسقط القناع عن الشخص المحبوب فيبدو على صورته الحقيقية ، بعد أن كان الطرف الآخر قد جعل منه كائنا مثاليًا .

★ لباقتك مع شريك الحياة لها تأثير كبير فى إنجاح حياتك الزوجية ، فالكلمة المناسبة فى الوقت المناسب .

★ لا ترفع التكليف ، تصرف معه دائما بكياسة

★ إحذر النقد اللاذع المتواصل .

★ الغيرة تهدم .

★ تجنب – ما استطعت – الحديث عن « الماضى » فى حياتك ، وعن صلاتك السابقة للزواج ، فإنها تضرب حاضرك .

★ شريك الحياة أهم من العمل .

★ لا تركز الزوجة اهتمامها على الأطفال على حساب اهتمامها بالزوج .

★ احرص على أن تكونا على علاقات اجتماعية بالآخرين ، فلا تعيشا فى عزلة بعد الزواج .

★ لا تستسلم للهم والقلق ، ولا تسمح لنفسك بأن تبدو أمام زوجتك بمظهر الضعيف الذى لا يقوى على تحمل المسئولية ، واحرص على مواجهة مشكلاتك الزوجية بروح الصبر وطول الأناة .

★ حارب الملل فى حياتك الزوجية بسبب التكرار والرتابة ، فاحرص على نزهة صغيرة ، أو مفاجأة بسيطة أو هدية غير منتظرة قد تُدخل السرور على شريك الحياة .

★ ضع تحقيق زواج سعيد ، هدفا لك ، واعمل بكل عطاء منك على تحقيقه ، وسوف تنجح .

س ٧٣ : لا يمكن أن توجد السعادة دون أبناء صالحين فكيف ذلك ؟

ج : قديما قالوا : إن كبر ابنك خاويه ؛ ولكنهم نسوا أن يقولوا لنا : ماذا نفعل حتى يكبر الأبناء ؟ هل نترك لهم الحبل على الغارب ليفعلوا ما يشاءون ، أم نقيدهم بسلاسل من الأوامر والممنوعات ، أم نفعل كما قال الإمام على

« داعب ابنك سبعا وأدبه سبعا وصاحبه سبعا ثم دعه يشق طريقه » .

س ٧٤ : ما هى قيمة التربية السليمة ؟

ج : الشعوب المتقدمة هى التى تعرف أن ثروتها الحقيقية التى لا تَنفُذْ أبداً هى البشر أو الإنسان إذا أُحسن تأهيله وتعليمه وتربيته ، وتنشد الولايات المتحدة الأمريكية حاليا حملة مصحوبة بجهود ومناقشات مكثفة لوضع طريقة مُثَلَى لتربية أطفالها تربية سليمة تُمكنهمُ من الإبداع لمواصلة مسيرة التقدم والإضافة إلى ما أنجزه الآباء حتى لا تتخلف بلادهم عن دول أخرى مثل اليابان وكوريا الجنوبية وغيرها .

فالقلق يساور المسئولين وقادة الفكر والرأى فى أمريكا على مستقبل البلد ، كلما ذكرت الإحصائيات أن المستوى العلمى للتلاميذ بالمدارس والجامعات أخذ فى التدهور وأن عدد المتسربين من مراحل التعليم المختلفة فى تزايد مستمر فضلا عن ضعف الخيال والقدرة على الابتكار لديهم وضعفهم الملحوظ فى مادتى الرياضيات والعلوم بالذات .

ومن أبرز الأسباب التى أرجع الخبراء هذا التدهور إليها هى كثرة المشاكل العائلية وعدم تهيئة الجو المناسب للمذاكرة والتحصيل نتيجة تزايد عدد حالات الطلاق والانفصال بين الزوجين وقضاء الطفل ساعات طويلة أمام التليفزيون وتأثره

بمشاهد العنف والجنس الكثيرة على الشاشة ، يضاف إلى ذلك انشغال الوالدين أو أحدهما بالعمل ساعات طويلة مما يقلل من فرص حصول الطفل على الرعاية المطلوبة والتوجيهات المناسبة .

وأمام التحذيرات المتواصلة من الخبراء والمدعمة بالإحصائيات دارت فى الكونجرس والبرلمانات المحلية مناقشات طويلة وحادة استغرقت جلسات عديدة ، انتهت بتوصيات من بينها مطالبة أصحاب محطات التليفزيون بمنع مشاهد العنف والجنس من الشاشة الصغيرة وقت مشاهدة الأطفال للتليفزيون ، وتخصيص وقت أكبر للبرامج التعليمية والتى تحث على الابتكار وشحذ عقلية الطفل وتنمية ملكاته الفكرية .

ومن هذه التوصيات أيضا خفض أعداد التلاميذ فى الفصول الدراسية بما لا يزيد عن ١٧ تلميذا فى الفصل الواحد ، وفرض رقابة أكبر من الجهات المسئولة على سير العملية التعليمية ، وحث أولياء الأمور على الاهتمام أكثر بأولادهم ومساعدتهم على استذكار دروسهم ومتابعة تطور حالتهم التعليمية .

ولا تتوقف وسائل الإعلام عن مناقشة القضية بعقد الندوات للخبراء وأولياء الأمور والمسئولين وبكتابة المقالات فى

الصحف لتعريف أولياء الأمور بأحدث الطرق لرعاية أطفالهم والارتقاع بمستواهم العلمى ؛ لأنه مهما كان الجهد المبذول فى المدرسة فإنه لا يكفى لأن ـ يدا واحدة لا تصفق .

ومن أهم ما ركز عليه الخبراء هو تهيئة الجو النفسى والعائلى المناسب للطفل من جانب الوالدين لكى يوفرا ما لا تستطيع المدرسة توفيره حتى تكتمل الحلقة ، فالأسرة تقوم بالجانب الاجتماعى والتربوى والمدرسة تقوم بالجانب التعليمى .

س ٧٥ : وماهى النصائح الذهبية لخلق جيل صالح ؟

ج : لكى يتوفر هذا الجو المناسب يقدم الخبراء عددا من النصائح للوالدين وللأم بالذات لكى تتعامل بطريقة صحيحة مع الطفل لا تؤدى إلى تدليله وإفساده ولا تتسبب فى تعقيده نفسيا ، أو خلق شعور بالكراهية لديه للأسرة أو للمدرسة ؛ ولأن الحالة لا تختلف كثيرا فى مصر عنها فى أمريكا فإنه من المفيد نشر أهم هذه النصائح عسى أن تستفيد منها الأسرة والطفل الذى يعد مستقبل الأمة ، فيقول الخبراء للأم :

★ تذكرى أن التأديب هو وسيلة لتعليم الأطفال وليس لمعاقبتهم ، فالعقاب فى حد ذاته ليس هو الهدف وإنما تقويم

الطفـل ، فاتبعى وسـائل تأديب تؤثر فيه وتعلمه ولا تحرجه أو تجرحه لأن الإحراج إن كان يؤثر فيه فلن يعلمه .

★ خذى فى اعتبارك أن وضع القيود يجب أن يكون على سلوك الطفل وتصرفاته وليس على عواطفه أو أحساسيه . اتركيه يعبر عن رأيه وينفس عن غضبه ولكن أفهميه أن ذلك يجب ألا يكون بالانفجار فى شخص آخر أو الاعتداء عليه ، وعليك أن تقبلى وتعترفى بمشاعر طفلك لكن لا توافقى على تصرفاته غير السوية .

★ ضعى فى ذهنك أن من أسباب تحدى صغارك لسلطتك هو رغبتهم فى تأكيد إنهم كبروا وإنه لم يعد لك شأن بما يفعلونه فلا تتنازلى عن سلطتك مهما كانت الظروف ؛ ولكن عليك أن تشركيهم فى معرفة الأسباب التى جعلتك تتخذين قراراتك التى يتحدونها وتغضبهم ، والبراعة مع المراهقين بالذات هى أن نشرح للطفل الأسباب دون محاولة إقناعه ، لأنه ليس من الضرورى أن يتفق معنا فى وجهة نظرنا .

★ وضحى أحكامك وقراراتك وتوقعاتك بأقصى ما يمكنك ، فهذا فى حد ذاته سيقلل عدد معاركك مع أطفالك وتأكدى أن المراهقين منهم سيحاولون اختبار جديتك فى تنفيذ هذه القرارات ؛ ولكن وضوح ومنطقية هذه القرارات والقواعد

التى تضعينها لهم يجعلان الوضع فى منزلك أقل توترا أو أقل إضرارا بأسرتك .

★ اعترفى بأخطائك وصححيها فى أقرب فرصة ، فعند الغضب يتخذ أولياء الأمور الذين أعيتهم الحيل مع أولادهم عقوبات قاسية وغير مناسبة ضدهم ، وبعد أن يهدأوا يحسون بأنهم أخطأوا ولكنهم يخشون إذا هم تراجعوا عنها أن يعتبر الأطفال ذلك ضعفا منهم ، لا تخافى من أن يهز تراجعك صورتك أو يقوض سلطتك على أولادك بل إنه يقويها لأنه سيجعلهم يعملون لك حسابا أكثر مما لو تمسكت برأيك ، وعليك فقط ألا تكثرى من تراجعاتك أمامهم ، وتأكدى أن العقوبات طويلة المدى غير فعالة لأنها لن تنفذ ، ولو نفذها الصغار فى البداية فإنهم بعد أيام قليلة سينسون السبب الذى يعاقبون من أجله وسيشعرون بالحنق عليك لأنك - فى اعتقادهم - تعقابينهم على شىء لم يفعلوه .

★ يجب التفرقة فى نوع العقوبة بين الأطفال حسب السن ، فبالنسبة للصغار يفضل استخدام أسلوب « الديكتاتور الخير » الذى يحدد للطفل ما يجب أن يراه وما يفعله ، فالأطفال فى هذه السن نادرًا ما يشككون فى حق الوالدين فى فرض القيود عليهم وإن كانوا سيحاولون اختبار مدى جدية الأم والأب فى تنفيذها .

لكن هذه الطريقة يجب أن تتغير تماما مع المراهقين ؛ لأنهم لن يقبلوا كل شيء يقوله الوالدان لمجرد أنهما والداهم ، وربما يكون الولد أطول أو أقوى من والديه ولم تعد تخيفه التهديدات التى نجحت معه فى الصغر ، ومع ذلك لا تتركى ابنك أو بنتك فى سن المراهقة لشأنهما ، فهم فى هذه المرحلة مندفعون وتنقصهم الخبرة والنضج والقدرة على رؤية الأمور فى شكلها الصحيح ؛ ولذلك فهم يحتاجون لاتخاذ بعض القرارات الهامة التى تؤثر على أمنهم ومستقبلهم بمساعدة من الأسرة رغم كراهيتهم القيود التى يضعها الوالدان على حريتهم واستقلالهم بشخصيتهم .

★ لاحظى أنه كلما كنت عنيفة مع أبنائك المراهقين بعدوا عنك ، فهناك من أولياء الأمور من يجيد التعامل مع الصغار لكنهم لا يتحملون أن يتحداهم أحد ، وهناك من لا يحبون أن يكونوا طغاة ويستمتعون بالتعامل مع المراهقين ، وهناك من يحاولون التشديد عليهم أكثر خوفا من فقد السيطرة عليهم ، فالمعاملة مع المراهق تتطلب كياسة وحرصا بالغا والتصرف بما يناسب السن والموقف .

★ خذى فى اعتبارك أن تحدى المراهقين للكبار ليس تمردا عليهم أو عدم احترام منهم لهم ولكن محاولة لاختبار مهاراتهم الفكرية التى تنامت عندهم ، فهذا التحدى يعكس

بشكل أساسى تنامى قدراتهم الذهنية ولذلك يميلون إلى الجدل حول كثير من الأمور لمجرد إثبات الذات .

★ تأكدى أن تطور أحاسيس ومشاعر المراهقين قد لا يكون بنفس السرعة التى تنمو بها مهاراتهم الفكرية ، فبالرغم من أن قدرتهم على الحكم والتمييز بين الخطأ والصواب قد أصبحت أفضل منها قبل سنوات قليلة إلا أنهم يجدون صعوبة فى التفرقة بين ارتكاب الشخص لشىء سيىء وبين كون هذا الشخص سيئا فى حد ذاته ، فهذا العجز عن التمييز بين الحالتين يوقع المراهق فى مشاكل كثيرة مع الآخرين لأنه يسىء فهمهم ويحكم عليهم حكما غير صحيح .

ويكون الخطر أوضح إذا كان هذا الشخص مدرسا يتلقى منه التلميذ العلم والنصيحة فهذه النظرة تجعله لا يتقبل منه ما يقوله ، حتى ولو كان نظرية علمية مما يؤدى إلى ضعف مستواه العلمى .

هذه هى خلاصة دراسات ومناقشات عديدة لخبراء تربية الطفل الأمريكى عسى أن تستفيد بها الأسرة المصرية فى تربية أطفالها تربية خالية من العقد النفسية والفُرقة العائلية وكراهية المدرسة ؛ ولكى يشب الطفل رجلا ذا عقلية مبتكرة تبنى ولا تهدم وتعمل من أجل تقدم ورقى الوطن .

س ٧٦ : المشكلات من ألد أعداء السعادة . فماذا نفعل ؟

ج : لا تخلو الحياة فى هذه الدنيا من المصائب والكوارث .

ليس بين البشر من لم يعرف الألم والمعاناة وكثيرون من الناس من واجهوا مآسى أكبر من احتمالهم ، فمنهم من تحطم ومنهم من خرج منها قويا وأشد صلابة .

والمصائب فى العالم أنواع .. فإذا نظرنا إلى المصائب التى تصيب البشرية ، نجد أنها تحدث من شرين :

الشر الأول : يتعلق بأخلاقيات الإنسان مثل الحروب والقتل والغش والسرقة . أما الشر الآخر : فيتعلق بالطبيعة مثل الزلازل والبراكين والفيضانات ، ومن الملاحظ .. أن شر الإنسان أكثر من الشر الذى تسببه الطبيعة .

وكل إنسان فى العالم يمر بمحن مختلفة فى حياته ؛ لكن ماهو تأثيرها عليه ؟ إن المتألم من كارثة أوشدة يعانى مرارة الألم وقسوة الوحدة ، حيث إن للألم خناقا يضيقه حول المتألم ويحبسه فى إطاره .

ومهما كانت انتصارات وإنجازات الإنسان عظيمة فإنه يحس فى تلك اللحظات بالعجز والضعف ، فالألم يصيب انتباهنا بالشلل فلا نجد فى نفوسنا المتألمة أى اهتمام بالناس

أو بالعالم الخارجي أو بأى مظهر من مظاهر التسلية وليس غريبا أن يداهمك الألم فتشعر بأن الكارثة التي منيت بها فريدة في نوعها .

س ٧٧ : وماذا عن رأي الطب النفسي ؟

ج : يقول الطبيب النفساني الأمريكي « واين داير » : إن الصراعات التي نواجهها كلنا في الحياة واحدة بالنسبة للناس جميعا ، فالمشكلات المالية والشيخوخة والمرض والموت والكوارث الطبيعية والحوادث ، هي وقائع تسبب مشكلات أساسية لكل البشر ؛ وفي مثل هذه الظروف يستسلم كثيرون من الناس ، وينطوون على أنفسهم ، مستسلمين للانهيار العصبي ؛ لكن بعض الناس يكونون أكثر ذكاءً ، إذ يعتبرون هذه المشكلات جزءاً من السلوك الإنساني ، وهؤلاء في الحقيقة قلة من الناس .

ويذكر هذا العالم النفساني أنه من حقك أن تستسلم للألم إذا منيت بمصيبه ؛ لكنه من الأفضل لك ، بعد وقت من الاستسلا م ، أن تستعيد نفسك للتغلب على المصيبة أو على الأقل الخروج منها .

س ٧٨ : وهل من فائدة للمصيبة ؟

ج : يجيب « د. زكريا إبراهيم » في كتابه (مشكلة الإنسان) : إن التاريخ البشرى شاهد بأن الإنسانية قد

اضطرت أن تجتاز أقصى التجارب ، وأمرُّ المحن من أجل الوصول إلى مرحلة أسمى من الرقى ، والواقع أننا نكون على حق حينما نقيس مدى رقى الجماعة بما عانته من محن وما مر بها من تجارب .

وهنا يتجلى الفارق بين الإنسان البدائى والإنسان المتحضر ، فالبدائى لا يكاد يعرف كل تلك الآلام العديدة المتنوعة التى تجيء بها الحضارة الإنسانية كلما أوغل الإنسان فى سبيل التقدم والرقى ، على حين يعانى الإنسان المتحضر من الآلام بسبب رقى حساسيته ونضج وعيه ورقة شعوره .

س ٧٩ : وما رأي الفلاسفة فى ألم المصيبة ؟

ج : يرى عدد من الفلاسفة أن للتجارب والمصائب أهمية فى تكوين الشخصية الناضجة للإنسان ، ويؤكد الفيلسوف « جرديف » أن تحقيق الذات فعل عظيم لا يتحقق بدون عناء ومشقة ، ويعتبر الفيلسوف اليونانى أفلاطون ومن جاء بعده من فلاسفة المسيحية ، أن الألم أداة تطهير ، بمعنى أن آلام الحياة كفيلة بأن توجه بصرنا الروحى نحو الله والخيرات العليا ، والقيم السامية ، فترتفع بنا إلى مستوى الطهارة القلبية الحقة التى هى ينبوع السعادة الروحية العميقة .

س ٨٠ : وماذا عن الألم الناتج عن المعاناة من المصيبة والجانب الشخصى ؟

ج : كثيرا ما يبرز الألم الناجم عن المصيبة الجانب الشخصى من وجودنا ؛ لأنه هو الذى يضطر الذات إلى أن تخلع على حياتها معنى ، وإذا كان كثيرون من الناس ينسبون إلى الألم دورا هاما فى صميم حياتهم ، فذلك لأنهم يشعرون فى قرارة نفوسهم بأن الآلام التى عانوها هى التى كونت معظم الجانب الشخصى من وجودهم ، معنى هذا أن التجارب الأليمة التى يعانيها المرء لابد أن تندمج فى صميم وجوده فتصبح بذلك ثروة باطنية تدخرها الذات للمستقبل وتتسلح بها ضد ما يستجد من الهجمات ، وبخاصة تلك الهجمات التى تأتى من حيث لا يتوقع المرء سواء من أحبائه أو من ذويه الذين منحهم الحب والتعضيد .

وكلما واجه المرء صعوبات ومحناً تجده متفهماً ، حليماً ، صبورا ، عطوفا ؛ بل تجده أكثر مقدرة على تحمل الصعوبات والمحن الآتية .

إن بعض الكوارث أكبر وأضخم من أن يحتملها الذين يعانون منها ، إذ عندما تنزل بساحة الفرد مصائب كبرى ، أو محن هائلة ، لا يملك المرء حيالها شيئا ، ولا تقوى إرادته على صدها ، فهنالك تنطلق من عقالها بعض القوى الكامنة فى

أعماق الإنسان الخلفية ، وهى الإيمان بالله والاتكال عليه ، وهذه تقوم بدور المقاومة الفعالة ، وكأن ألم معاناة الكارثة ضربٌ من الامتحان أو الاختيار لطاقة الإيمان والرجاء التى فينا .

س ٨١ : وكيف تواجه كارثة ؟

ج : على الإنسان ألا يستسلم لأى كارثة أو محنة تصيبه ؛ بل أن يتخذ منها ذريعة لحياة أفضل وشخصية أقوى وأعمق ، إذا واجهتك أى كارثة ، فتعامل معها بإيجابية ، مبتعدا عن السلبياتَ حتى لوهادنك وقضت مضجعك فى أول عهدك بها .

تذكر فى لحظات اسوداد الموقف ، ووسط ألم الكارثة أن هناك ما هو أكبر من هذه الكارثة يعانى منه آخرون ، وأن هناك ماهو أسمى من الاستسلام للكارثة ، وأن ألم اليوم وأهة التوجع من جراء الكارثة اليوم سيتبدد ، وأن الله الذى يسمح بالكارثة ، سيخلصك منها مع ساعات الليل فيبدل آهتك بترنيمة ، فهو مؤتى الأغانى فى الليل .

وينصح علماء الدين والنفس والاجتماع بألا تحجبك مصيبتك عن احتياجات الآخرين ، ففي الحياة مآس قد تفوق ما أصابك ، فانظر للآخرين واشيرهم بمحبتك ،

وإحساسك بآلامهم ، تعاون مع المتألم وبخاصة لأنك اختبرت الألم ، اصغ إليه ، وحين تفعل ذلك تخف آلامك ، وبذلك تبكى مع الباكين وتفرح مع الفرحين فتخرج من همومك منتصرا .

س ٨٢ : مع تزايد أعباء المعيشة تنحسر السعادة ويصبح الكلام مجرد مثاليات ، فكيف نواجه جنون الأسعار فى بيوتنا ؟

ج : بالعقل والحكمة والتكافل تحل المشكلات ، فمثلا مع موجة الغلاء المتزايدة ، أصبحت غالبية البيوت تعانى من أن الموارد المالية للأسرة تكاد لا تكفى الضروريات للمعيشة ، فماذا نفعل ؟

من العدل أن يتعاون كل أفراد الأسرة معا فى مواجهة ظروف الحياة وتدبير أمور ميزانيتها ، فلا يقع العبء كله على الأب ، الذى يبذل كل جهده للحصول على حد كاف من الدخل للأسرة ، كما أنه من الظلم أن تنفرد الأم بمسئولية موازنة الدخل مع المنصرف فى المنزل سواء أكانت موظفة أو متفرغة للمنزل .

س ٨٣ : وأين الله فى ميزانية البيت ؟

ج : هل يجتمع أفراد الأسرة معا فى أثناء عمل الميزانية فى أول كل شهر ويشكرون الله سبحانه على عطاياه

من الدخل المالى للأسرة ؟ هل يتم توجيه دعاء لله بأن يبارك هذا الدخل ؟ وأن يمنح حكمة فى كيفية الإنفاق ؟ هل تخصص بانتظام نسبة من دخل الأسرة لأعمال الخير ؟ أم أنّ نهم الشراء مع الغلاء أكل كل شيء حتى حقوق الله مانح الخير لحياتنا . إن بركة الله تغنى كثيرين .

س ٨٤ : وماذا عن تخطيط مجالات الإنفاق ؟

ج : ذلك بترتيب الأهم فالأقل أهمية على مدار الشهر ، فلا نفاجأ بظهور احتياج شديد فى بعض أيام الشهر أو فى أكثرها .

ويحسن توزيع ميزانية المنزل فى أربعة ظروف بعدد أسابيع الشهر فلا يجور أسبوع على الآخر ، مع مراعاة المرونة لمواجهة بعض الطوارىء .

س ٨٥ : وصيانة المنزل ؟

ج : إذا تعلمنا – كل فرد من أفراد الأسرة – كيفية مواجهة أعطال السباكة والنجارة والكهرباء ، فإن ذلك يوفر مبلغا من المال ، ويحقق مبدأ الاكتفاء الذاتى ، ويمنح شعورا بعدم العجز أمام هذه الأعطال ، وبخاصة إذا لم يكن الحرفى المتخص – كالسباك مثلا – متوفرا دائما .

س ٨٦ : وماذا عن الذين يشترون ما يمكن عمله بالمنزل ؟

ج : تختلف ظروف الوقت من منزل لآخر ، فإذا توفر الوقت يمكن التعاون فى حفظ بعض الأطعمة بالتجميد مثل تجميد الخضر ، أو صنع المربات فى ذروة الموسم الذى تتوفر فيه أنواع الخضر أو الفواكه ، فتكون أقل تكلفة وأشهى طعما ، وشراء ضرورات الأسرة مرة كل أسبوع وذلك من مكان معروف بأسعاره المعتدلة .

س ٨٧ : وماذا عن الاقتصاد فى استهلاك الطاقة ؟

ج : يلاحظ كل فرد فى الأسرة عدم استخدام الإضاءة والمروحة الكهربية إلا وقت الحاجة الفعلية لها ، وإطفائها فى أثناء عدم التواجد بالغرفة .

س ٨٨ : وهل للادخار طرق ؟

ج : إن تقدير قيمة الأشياء لدى الكبير والصغير ، يعتبر ادخارا ، فإذا كان متعذرا ادخار أى مال لاستعماله مستقبلا ، فعلى الأقل تراعى الحفاظ على ما عندنا من أشياء ، سواء الأثاث ، أو الأجهزة المنزلية مع عدم الإسراف فى شراء المأكولات غير المفيدة أو غير الضرورية .

س٨٩ : وكيف تغرسان فى ابنكما بذور الحب ؟

ج : لكى ينمو الابن محبا لمن حوله ، وله دور إيجابى فى مجتمعه ، يجب أولاً أن تكون محبته ونظرته للحياة إيجابية ومتفائلة .

وحتى يكون الحب فى قلب الطفل عميقا وإيجابيا ، عليكما أن توجها طاقة الحب هذه إلى تعاون مع من حوله ، وتقديم المساعدة للآخرين بمحبة ودون انتظار لأجر أو منفعة شخصية .

إن إحساس الطفل بالحب نحو الآخرين - وليس فقط حب الآخرين له - يجعله يشعر بالراحة والرضا فيلمس السعادة فى أعماق الناس من حوله ، كما يستطيع تكوين صداقات وطيدة فى المستقبل ، ويصبح محبوبا وناجحا فى المجتمع الذى يعيش فيه .

ولكن لكى يشعر الطفل بمعنى الحب ويستطيع ادراكه ، يجب أن يجده أولاً وبصورة واضحة داخل أسرته التى يعيش فى وسطها ، وهى أول احتكاك فعلى له ، فيشعر بتعاون أفراد أسرته ومحبتهم المتبادلة تجاه بعضهم وتجاه الآخرين أيضا .

س ٩٠ : هل للنضج دور فى بلوغ السعادة ؟

ج : إن السعادة التى نسعى للوصول إليها ، لا تتحقق إلا إذا كانت حياة الفرد خالية من الأزمات والاضطرابات

النفسية المختلفة ، وكان الفرد قادرا على مواجهة مشاكله بطريقة موضوعية ، متحمسا للحياة ، ينعم بحياة مستقرة هادئة يشعر فيها بالرضا ، والإقبال على العمل والإنتاج ، ولاشك أن كل هذه النواحى إنما تميز الإنسان الناضج الذى نستطيع أن نعتبره شخصا متمتعا بالسعادة والصحة النفسية السليمة .

س ٩١ : إذن ، فما هى خصائص النضج الاجتماعى والنفسى التى يجب أن يجاهد المرء فى اكتسابها ، والتى على ضوئها يمكن اعتبار المرء إنسانا سعيدا ؟

ج : إن كلا من النضج والنفس وثيق الارتباط بالآخر ومتوقف عليه ، ونحن عندما نتكلم عنهما منفصلين فإنما نفعل ذلك لتيسير تحليلهما : لأن من العسير أن نتصور شخصا ناضجا من الناحية الاجتماعية وغير ناضج من الناحية النفسية .

ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وادراك أهمية إشباعها ، فالشخص الناضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى لا يتركز اهتمامه حول « ذاته » وإشباعها ، أو الذى لا تستأثر « الأنا » عنده بكل طاقته ،

وإنما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات .

ويصف أحد علماء النفس الشخص الناضج بقوله :

« .. إن الشخص الناضج ليس هو الذى بلغ مستوى معينا من النمو ثم توقف عنده ؛ بل إنه هو الشخص الذى فى حالة نضج مستمر أى الذى تزداد ارتباطاته بالحياة قوة ودسامة باستمرار لأن اتجاهاته تشجع على نموها وليس على توقفها عن النمو ، من ذلك مثلا أن الشخص الناضج ليس هو الذى يعرف عددا كبيرا من الحقائق ، وإنما هو الذى تساعده عاداته العقلية على تنمية معلوماته ، وعلى استخدامها بحكمة .. » .

فالنضج إذن .. عملية متصلة لا تنتهى ، وتساعد الناس على زيادة التكيف لمطالب الحياة ومواقفها المختلفة ، وكل شخص ناضج يتقبل دوره الإنسانى وهو متأنى لم يعتمد على غيره إلا أنه يتقبل الحقيقة القائلة بأن الخبرة الإنسانية خبرة مشتركة .

وكذلك لا يحتاج الشخص الناضج إلى جعل الآخرين يعتمدون عليه فهو ليس فى حاجة إلى استغلال الغير أو فرض سلطته عليهم ، ولا يعطى نفسه أية حقوق أو امتيازات خاصة .

والشخص الناضج .. هو الذى تكون علاقاته مع غيره تتسم بروح الديمقراطية والمساواة ، فهو يختار أقرانه على أساس ما يستطيعون عمله ، وليس على أساس اللون أو العقيدة .

والشخص الناضج .. هو الذى يتمتع بالكفاية الاجتماعية ، التى يمكن اعتبارها قدرة الفرد على شق طريقه فى الحياة بنفسه ، وعلى مد يد المساعدة لغير القادرين على ذلك أيضا ، ويمكن تحقيق هذه الكفاية الاجتماعية فى استعداد كل فرد لتوجيه نفسه وتحمل مسئولية نفسه ، كما أن العقل الناضج يدرك أهمية منح الآخرين نفس القدرة على التوجيه الذاتى والمسئولية الذاتية .

وفضلا عن ذلك فإن النضج يؤدى إلى قدر أعظم من تفتح العقل القائم على الرغبة فى التعلم و فى إحداث التغييرات التى تتسق مع هذا التعلم ، وهذا يعنى العقل الذى يعمل باستمرار على زيادة ثروته من المعرفة ويستجيب للمواقف الجديدة مما يدل على فهم تقدمى للعالم ومشكلاته .

ثم أن الشاب الناضج يرى نفسه كجزء فى كل ، ويفهم الاعتماد المتبادل كحقيقة اجتماعية بيولوجية ، وهو الشخص

الذى اكتسب ، أو على استعداد لأن يكتسب المهارة بقصد استخدامها فى حل مشكلاته والإسهام فى حل المشكلات التى يشترك غيره معه فيها ، كما أن لديه من المهارة فى مجالات اللعب والعمل ما يضفي على حياته صلاحية وقوة .

س ٩٢ : هل للمرء إن أحسن قضاء وقت فراغه بعض السعادة ؟

ج : إن وقت الفراغ فرصة يكتشف فيها الفرد نفسه ، وينمى ملكاته الكامنة ، كما أنه فرصة للتعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر ، ولإشباع الكثير من الحوافز والدوافع التى يتعذر إشباعها فى غمرة الحياة اليومية ، فوقت الفراغ يمكن فى الواقع أن يكون الوقت الذى تتغير فيه الشخصية وبالتالى يصنع فيه الشخص من جديد .

ولا غرو ، فقد قال أحد علماء الاجتماع :

« أُذكر لى ماذا تفعل فى وقت فراغك ، أنبئك أى نوع من الناس أنت » ، وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية أو يختلف عنها وأن الترويح يتصل بالمناشط الجسمية المبهجة ، فى حين أن التربية تتصل بالمناشط العقلية التى يراها الشباب أمرا باعثا على السآمة والملل ؛ ولكن الفصل بين الترويح والتربية غير سليم ؛ لأن كلا منهما يستهدف ـ اكتمال الحياة – ، كما أن الترويح ليس مقصورا على المناشط

الجسمية ؛ وإنما يتضمن عددا لا يحصى من الطرق التى يقضى بها الفرد وقت فراغه بصورة ممتعة ؛ ولكن الترويح يجد أوسع إمكانياته فى مجال الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية ، فكل شاب يسهم فى الترويح سواء كفرد أو كعضو فى جماعة صغيرة أو كبيرة ، يستطيع أن يستفيد .

س ٩٣ : وماذا نستفيد من الترويح ؟

ج : يستطيع الترويح أن يحطم الحواجز القائمة ، ففى كافة ميادين النشاط الترويحى ، لا يهم الناس ما إذا كان الشخص فقيرا أم غنيًا ، ولا يهمهم أن يكون من غير جنسيتهم أو دينهم أو لونهم وإنما يتحدد مركز الفرد فى الجماعة بمدى قدرته على الأداء والإنتاج ، وكثيرا ما يتم داخل إطار النشاط الترويحى المشترك ازدياد التعارف بين الأفراد .

ويتيح الترويح الفرصة للتقدير والاحترام وتأكيد الذات ، والإسهام فى الترويح يتضمن التمسك بقواعد ونظم معينة : فالرياضة أو المناشط التى يختارها الشخص كثيرا ما تقوم على قواعد معترف بها يتحتم عليه مراعاتها ؛ لأن الخروج عليها يعنى التعرض للجزاء ، ومن ثم تعتبر مناشط الترويح مجالا لممارسة المبادىء الأساسية فى الحياة الديمقراطية ، وعندما تشعر جماعة من الجماعات بأن قواعد اللعبة التى تمارسها تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها

بموافقة الجميع ، الأمر الذى يؤكد مفهوم الجماعة ويضعها فوق رغبة الفرد .

س ٩٤ : وما دور الاعتماد على الذات فى بلوغ السعادة ؟

ج : إن الإنسان الناضج اجتماعيا يستطيع أن يعتمد على نفسه فى قضاء حاجاته ، وفى اتخاذ قراراته التى تتصل من قريب بالأمور البسيطة من حياته ، وفى الأمور الهامة كذلك كثيرا ما يستشير والديه ويستشير الآخرين أيضا ، ويقدر لهم نصائحهم ؛ ولكنه يعتمد على نفسه آخر الأمر فى الوصول إلى قراراته النهائية .

كذلك فإن الشخص السعيد يعرف كيف يستمتع بحياته الراهنة ؛ لكنه لا يغفل عن حياته المقبلة فهو يدبر أمر دخله الشهرى فينظم إنفاقه وادخاره ، ويحتاط للأزمات المقبلة ، ويدرك ما ينوى أن يفعله فى السنوات القادمة . إنه ينشد وضعا أرقى من وضعه الحالى ، ويسعى لتحقيق أهداف واقعية

س ٩٥ : وماذا عن أولئك الذين يبالغون فى الاعتماد على النفس ؟

ج : ليس معنى كل ذلك أن نغالى فى الاعتماد على أنفسنا ، فالإنسان الناجح يستطيع أن يعنى بنفسه ؛ لكنه يحتاج أحيانا إلى معونة الآخرين ، ويعلم أهمية الاستعانة بالآخرين حينما تتعقد الأمور فى العمل أو فى البيت .

والاعتماد على النفس ، كأى مسلك إنسانى آخر ، قد يشط حتى يجاوز حدوده ، ذلك أن الفرد الذى يركب رأسه ويقول فى نفسه : (أستطيع أن أعالج هذه المشكلة وحدى) ، فرد يغالى فى اعتماده على نفسه ويتخذ طريقه شططا ؛ بينما الموقف يوحى بضرورة الاستعانة بالآخرين ، وهكذا ينقلب هذا المظهر فيصبح علامة من علامات العجز والنقص بدلا من أن يكون علامة عن علامات النضج .

فالاعتماد على النفس الذى يصل إلى درجة عدم الاكتراث بالمجتمع المحيط ليس معناه النضج الصحيح .

س ٩٦ : وماذا عن العمل لخير الجماعة ؟

ج : إن هذا العالم المعقد المتشابك المتداخل الذى تحيا فيه يتطلب منا أن نتعاون مع الآخرين ونشاركهم فى حياتهم ، يتطلب منا أن نعمل لخير الآخرين كما نعمل لخير أنفسنا .

والشخص الناجح .. هو الذى يسارع إلى تحمل المسئوليات التى تسمو فوق حاجاته ورغباته المباشرة الشخصية .

والفرد كمواطن ناضج ، يفطن لغايات وطنه وأهدافه ويفهم مشاكله ويحاول بذل المساعدة الجدية لحلها ، ويساعد بإمكانياته وجهده فى تحقيق الأهداف التى ترقى بالمجتمع ، فيعاون العاملين على بناء صرح الوطن .

وبما أن الشخص الناضج يهتم بنفسه كما يهتم بالآخرين ، فهو إذن يؤدى تلك الخدمات وهو سعيد فرح بها ، لا لمجرد أنها « واجبات وطنية » ، وهو لا يتطلب من الآخرين أجرا ولا شكورا عن اشتراكه معهم ومعاونته إياهم ؛ بل يكفيه شعوره العميق بالرضا والاطمئنان .

إنه يتقبل مسئوليات الزعامة ، إذا كان كُفأً لها ، وعندما يقبل أن يكون رئيسا لجماعة ما ، فإنه يقوم بواجبه على خير ما يكون القيام بالواجب فهو لا يسأم سريعا ، ولا ينتقل بين ضروب النشاط المختلفة بسرعة تفقده اتزانه .

س ٩٧ : وهل لمعرفة الشخص لقدر نفسه على حقيقتها أثر فى جعله يسعد بحياته ؟

ج : نعم ، الشخص الناضج يعرف مدى ما تتحمله طاقته وما يتسع له وقته من مسئولياته ، إنه يقول « لا » حينما يدرك أن الأمر فوق طاقته ، أنه يوازن بين عمله ولهوه ، فيعطى كل ناحية حقها .

فالمرء إذا حقق لنفسه ، حياة متزنة تفى بحاجات العمل والمتعة فإنه بذلك يكون قد حقق لنفسه ركنا جوهريا من أركان النضج ، فالحياة المتزنة ، دعامة أساسية من دعائم النضج الوجدانى والاجتماعى .

س ٩٨ : وماذا عن تقبل الآخرين والرضى عنهم كما فطرهم الله ؟

ج : من سمات الشخص الناضج أن يعمل على إرضاء الآخرين ، ذلك أنه يحب الناس ، ويعرف كيف يحيا سعيدا معهم ، ويعلم كيف يصبح صديقا وفيا ، فالإنسان الذى يحبه غيره يكون غالبا مطبعا على الاهتمام بالآخرين ، ويتقبل الناس كما هم ويرضى عنهم كما فطرهم الله ، وهو فوق كل ذلك صريح ، فالصراحة والوفاء بعض خصاله الحميدة .

والناضج يعرف كيف يفرق بين النقد الهدام الذى يعتمد فى جوهره على الرغبة فى الإيذاء والسخرية ، والتحقير ، وبين النقد البناء الذى لا يصدر إلا عن شخص يود لرفيقه النفع والخير . إنه يعلم كيف يتقبل النصح بالشكر والامتنان ، وكيف يسديه بلباقة ومهارة .

س ٩٩ : التعاون هل له أثر فى إحراز السعادة ، وماذا عن التنافس ؟

ج : التعاون دعامة قوية من دعامات حياتنا ، فالناضج يعلم كيف يعمل مع الآخرين ، ويسعى أيضا لرفاهيتهم فى المنزل والمدرسة والعمل والمجتمع .

لكن التنافس أيضا جزء أساسى من حياتنا ، فنحن نتنافس فى المدرسة والملعب ، والعمل ، أردنا ذلك أم لم نرده ،

فالموازنة بين مجهودنا ومجهود الآخرين عامل له أثره الفعال في ترقيتنا وزيادة دخلنا ومكانتنا .

والإنسان الناضج .. يدرك أن أغلب مواقف الحياة تصطبغ بالتعاون كما تصطبغ بالتنافس ، وهو يعلم أن الرغبة فى الانتصار والتقدم قد تصبح دافعا حيويا يحفزنا إلى بذل غاية الجهد والطاقة ؛ ولكنه يدرك أيضا أن هذه الرغبة قد تتجاوز حدودها وتندفع فى شدة تؤذى معها الآخرين كما تؤذى أنفسنا أيضا ؛ ولذلك فعندما يجد الناضج نفسه فى موقف تنافس ، فإنه لا ينسى أبدا أن يرعى حقوق الآخرين ، وأن يعاملهم بروح رياضية عالية .

س ١٠٠ : وماذا عن فهم المرء لنفسه ؟

إن الإنسان السوي هو الذى يسعى دائما ليزيد من فهمه لنفسه ، يدرك قواه وحدوده وإمكانياته وقدراته ادراكا جيدا صحيحا ، وزيادة على ذلك فهو يتقبلها وينعم بنفسه كما هى ، ولا يضيع جهده القيم فى الرثاء لها والتحسر عليها .

وصفات الإنسان المتمتع بالنضج النفسى والاجتماعى وبالتالى المتمتع بالسعادة هى :

★ إن الشاب السعيد الناضج اجتماعيا ونفسيا يثق بنفسه ، ويتخذ لنفسه قراراتها ؛ لكنه يسعى للنصيحة عندما يحتاج إليها .

★ يعرف كيف يحافظ على نفسه ويعنى بها .

★ يرسم خططا واضحة لحياته المقبلة ، ثم يحاول أن يحققها فى حياته الواقعية .

إن الشاب الناضج اجتماعيا ونفسيا يميل إلى الحياة الخارجية ، ويهتم بالأفراد الآخرين .

★ يلذ له أن يشارك الجماعة فى نشاطها .

★ يتحمل المسئوليات التى لا تتصل اتصالا مباشرا بحاجاته ، ويمضى فى تنفيذها .

★ يساعد الآخرين ، وذلك ببذل وقته وماله فى خدمة الجماعة وأفرادها .

★ يسعى جاهدا كمواطن ليفى بمسئولياته حيال جماعته ، وإقليمه ، ووطنه ، والعالم كله

★ يعمل على ألا يطغى عمله على لعبه ، ولا لعبه على عمله ؛ بل يحافظ على اتزان هاتين الناحيتين .

★ يكسب رضا واهتمام الآخرين بتفوقه واجتهاده ، لا بشذوذه وغرابة أطواره .

★ يتعلم كيف يحيا فى سلام وهدوء مع الآخرين . إنه صديق وفي .

★ يقصر حبه على شخصية واحدة ، وبذلك يمهد السبيل إلى إنشاء أسرته المقبلة .

ثم إن الإنسان الناضج اجتماعيا ونفسيا يتميز باتجاهات نفسية قوية سوية حيال نفسه وحيال الآخرين .

★ فى مقدوره أن يقبل نقد الآخرين ، كما أن فى مقدوره أن ينتقد انتقادا بنائيا إنشائيا .

★ تساعده روحه المرحة على أن يرى النواحى المشرقة فى الأشياء ولا يدع مشكلاته تثقل كاهله .

★ يؤمن بالتعاون الإيجابى ، أكثر مما يؤمن بالمنافسة الحادة ، ويدرك نواحى قوته وعجزه ، ويعلم كيف يحصل منهما على الفائدة القصوى .

★ يحترم فردية كل شخص ، ويقدر الناس بمعاييرهم لا بمعايير صناعية شكلية .





ت : ٩٣٢٧٠٦



في هذا الكتـاب نتناول قـضـيـة السـعـادة ، والعوامل المؤثرة في شعور الإنسان بالسعادة أو الشـقـاء .. ورغم عـدم وجـود روشـتـة مـبـسطة للحياة السعيدة إلا أن الكتاب يقدم لك - عزيزي القـارئ - بعض السلوكيـات والإتجاهات التي أجمع العلماء الباحثون ، والمفكرون ، على أنها تقرب الناس من الشعور بالسعادة .

كما نحاول من خلال العرض الشائق في هذا العمل الشامل أن نؤكد على أن الإسرار على البـحـث عن السـعـادة ضـرورة لا غنى عنهـا للوصول إليها.

دار الأمين　طبع * نشر * توزيع　DAR AL AMEEN

٨ شارع أبو المعالي (خلف مسرح البالون) العجوزة ت : ٣٤٧٣٦٩١

١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق (خلف قاعة سيد درويش) الهرم